
بنت النيل
أغسطس ١٩٤٩



لقد اكتشف أخيرا نوع جديد من الشامبو يؤدى غرضين هامين فى نفس الوقت . فهو ينظف الشعر من الغبار والدهن العالقين به ويكسبه نعومة وطراوة. وها هو ذا أحد حلاقى لندن يجربه لاول مرة أمام عدد من مراسلات الصحف ليبدين رأيهن فيه . وطبيعى انه سيلقى رواجا ككل شيء جديد يساهم فى تجميل الجنس اللطيف وزيادة سحره ..



اشتركت هؤلاء الفتيات الخمس فى احدى مباريات الجمال فى فلوريدا ، وها هن ينتظرن بفارغ الصبر نطق هيئة التحكيم المؤلفة من الرجال فقط !!

انتهز جان ديسيه مبتكر الازياء الشهيربباريس فرصة قيام احدى مباريات البولو ليعرض هذين الثوبين الانيقين .



سوء فهم ...

يؤلمنى أن حركتنا النسائية لا تزال تلقى من بعض المواطنين سخطا وتبرما فان الجامدين فينا يسندون هذه الحركة الى الخروج على الدين والتقاليد ، وليس يعنينى الا أن أؤكدلهذا البعض ان اتحاد بنت النيل انما يرمى الى تأييد وتأكيد تعاليم الدين السمحة فى نفوس الناس

وليس من الغريب أن يحظى جيلنا بقوم يستخفون وراء الدين الكريم ليحولوا بين المصرية ومعالم الحضارة الحديثة ، فقد لقى من قبل قاسم أمين ما نلقاه نحن من هذا البعض ، وكل جريمة الرجل اذ ذاك تتركز فى مطالبته بتعليم البنت ، فقالوا فى مطلبه انه خروج على الدين وليس فى كتاب الله وسنة رسوله الا الحض على تعليم البنات والذكور !! وهذا الذى لقيه قاسم أمين لقيته هدى هانم شعراوى، وها نحن أولاء نلقاه من جديد ، ونلقاه باسم الدين ، والدين منه براء .

ولعل الذين يتمشدقون بالدين لا ينكرون أن فى صدر الاسلام وفى أجياله الاولى كانت المرأة تسعى سعى الرجل فى مراكز القضاء والعلم والحكمة والدين أيضا والحرب فى بعض الاحيان، وان هذه المرأة قد حفظ لها الاسلام مكانتها فسواها بزوجها تتصرف فى ممتلكاتها كما تشاء ، ولم يبلغ الفرنسيون على حضارتهم الزاهية ما أوصلنا اليه دين الاسلام، فأن المرأة عندهم قاصر اذا دخلت فى عصمة رجل ، مع أن لها حق التصويت والانتخاب ؟!

واذن فنحن أمام احدى اثنتين : اما أنخصومنا ـ وهم قلة ـ يريدون أن يستغلوا الدين للقضاء على نهضتنا ، واما انهم لا يعرفون من الدين شيئا فيسيئون فهمه بسلامة نية ، وأنا أميل الى تقرير الحدس الثانى ، فليس من المعقول أن يزخر ديننا الكريم بهذه الآيات البينات على تقدير المرأة ومساواتها بالرجل حتى ليطلب نبينا العظيم أن نأخذ نصف ديننا عن سيدة ، ليس من المعقول أن يكون ديننا فى هذه السماحة ويزعم الزاعمون انه يخاصم نهضتنا النسائية وأهدافنا الطيبة .

سوء فهم اذن ذلك الذى خلق لنا بعض الخصوم ، وليست لنا من مطالب تسىء اليهم لو انهم أخذوا الامور بهوادة واتزان ، فنحن نريد أن نكون فى مقدمة الامم ، لان سيداتنا فى مقدمة سيدات العالم ذكاء وفطنة ، ولن يتم هذا الا اذا سويت المرأة بالرجل فى الوضع السياسى فأبيح لها حق الانتخاب ، واذن لها بكراسى البرلمان ، ولسنا نريد ذلك تضييعا للوقت أو قتلا للملل وانما نريده ليكون لنا نصيب فى التشريعات التى تمس حياة الام والطفل ، فليس أقدر على فهم هذه المسائل من امرأة .

ومطلبنا ـ لمن ساء فهمه ـ بسيط ومتواضع ويتفق تماما مع تعاليم الدين الاسلامى الكريم ، فليعد هؤلاء الخصوم الى نصوص الدين ليتبينوا اننا أكثر منهم ايمانا بتعاليمه السمحاء .

درية شفيق

ينتحرون لا يصطافون ...

للدكتور ابراهيم عبده

نحن ، وأقصد الصحفيين ، كعبيد السفن فى العصور القديمة ، ليس لنا من حق فى نوم هنىء أو طعام شهى أو متعة طيبة ، فنحن على عجل اذا أكلنا أو غفونا أو خرجنا للمتعة هنا أو هناك ! تماما كما كان يحيا عبيد السفن فى العصور القديمة

ومن استطاع منا بعد ذلك أن يقتنص ثلاثة أيام فى شهر يوليو ، ويحل سلاسل الحديد ويغذ السير الى الشاطىء فهو السعيد الذى أطلق من اساره ، أو القادر القارح ، لانه تمكن من أن يترك سفينته تسير دون أن يشد اليها بالحبال والحديد ..

هكذا قدر لى أن أزور الاسكندرية من أيام ، وقد تخيلت وأنا فى الطريق اليها السعادة التى يتخيلها الهارب من السجن ، فقد عددت ساعات النوم الهادئة ، ورسمت موائد الطعام الشهى وهيأت لنفسى ساعات أخرى على الشاطىء بين صحب حرمتنى رؤيتهم عبودية السفينة التى أعمل فيها .. ونزلت المدينة الصاخبة الهادئة ، واختلفت الى الشاطىء الجميل ..

أما ساعات النوم الهادئة التى كنت أحلم بها ، فان ساعات السفينة كانت أكثر هدوءا على ما فى السفينة من سياط الجبر والعمل ، وأما الطعام الشهى فاسطورة لمن حد دخله أو عد ما فى جيبه وعرف ما له وما عليه ، وأما الاصدقاء والاخدان فقد افتقدتهم فى كل مكان ..

قالت صاحبتى : أتطلب منى أن أنام مع الطير فى مدينة الجمال ؟ انى نائمة منذ سنة فخذنى الى هذا المكان أو ذاك وامض بى حتى مطلع الفجر ، فقد سهرت على خدمتك السنة كاملة وأصبح من حقى وقد عفوا عنك لثلاث ليال أن أقضيها على ما أشتهى وأريد .. انى ضقت ذرعا وكرهت الكتابة والتأليف وأعمال الصحف التى لا تفرغ بل تزيد ..

صدقت صاحبتى فلها ما تريد ..

ثم قالت : أريد أن أتحرر فلا أدخل مطبخا أو أشرف على طعام ، بل أريد أن نتنقل كالفراش من هذا المطعم الى ذاك ، وأن نتناول مرة طعاما خفيفا ومرة أخرى طعاما دسما ، ونشعر فى ثلاثة أيام اننا سادة الموقف نطلب فنجاب الى طلبنا ، فقد كرهت أن أتلقى الاوامر وان صيغت فى اسلوب الحكيم الرقيق وبرمت برقابة البيت وطلبات العيال ، فلنذهب الى ذلك المطعم فى أقصى الشمال لنتناول غداءنا ، ولنذهب الى ذلك المطعم فى أقصى الجنوب لنتناول عشاءنا ، مهما نلق من متاعب الطريق ، أريد أن أسعد فى السنة ثلاثة أيام .

صدقت صاحبتى فلها ما تريد ..

ثم قالت : لقد حرمتنى زيارة فلانة هانم طوال العام وانت على مكتبك تكتب مقالا أو كتابا أو حديثا ، وقد قالوا انها تصطاف ثلاثة شهور ، انها يا أخى صديقة الصبا فلنذهب اليها حتى أطفىء الشوق باللقاء ، فمن يدرى أنلقاها بعد ذلك أو يفرق القدر بيننا ؟ فان غدا نعود الى القاهرة أنت الى سفينة العبيد وأنا الى سفينة البيت وما أكثر الشبه بين السفينتين ؟!

صدقت صاحبتى فلها ما تريد ..

وسهرت الليالى الثلاث حتى مطلع الفجر ، واختلفت الى أكبر المطاعم وأغلاها ، ثم ذهبنا الى فلانة هانم لتسعد زوجتى بلقائها ، فلقيناها ولم نلقها ! لقيناها فى البيت تقوم على خدمة أصدقاء زوجها وهم يلعبون الورق ، فجلسنا اليها ساعة وجلست الينا خمس دقائق ! انها فى شغل تقدم أقداح الصهباء منذ أقبل الليل الى مطلع النهار !

حقا انهم ينتحرون .. لا يصطافون ..

عدت الى السفينة وأوثقت بنفسى الرباط ، وقلت لها سيرى ، فأنا فى قاعها سعيد وان ذكرتنى بعبيد السفن فى عصور الجهالة والظلام .

استفتاء بنت النيل

نشرنا فى العدد الماضى استفتاء طلبنا فيه الى قرائنا أن يحلوا مشكلة آنسة تشغل وظيفة حكومية تنفق منها على اخوتها الصغار اليتامى وقد طلب يدها أخيرا شاب يتمتع بكل الخصال الحميدة غير انها مترددة فى قبول طلبه لانها ستضطر الى التضحية باخوتها الذين لا عائل لهم سواها .

وقد اهتم قراؤنا بهذا الاستفتاء وأرسلوا لنا حلولهم فمنهم من رأى أن تبقى آنستنا بدون زواج الى أن يكبر اخوتها الصغار ومنهم من جنح الى ارضاء عاطفة الحب ـ وهم قلة ـ ومنهم من اقترح حلا وسطا محاولا به أن يوفق بين العاطفة والواجب .

واستقر رأى اللجنة على منح الجائزة الاولى وقدرها جنيه مصرى واحد الى حضرة الاستاذ جميل فهمى ص.ب ٣٧ فجالة مصر . فهو لا يشجع الآنسة ن. ع. على ترك هذا الشاب ويرى أن تعرض عليه اعتبار هؤلاء الاطفال اخوة له يرعاهم فان تهرب من هذا العمل الانسانى رفضت الزواج به ..

ونال الجائزة الثانية وقدرها خمسون قرشا حضرة الاستاذ عبد اللطيف حسن ٢١ طريق فاروق الاول بالشاطبى الاسكندرية ولا يخرج حله عما جاء به صاحب الجائزة الاولى .

وفازت بالجائزة الثالثة وقدرها خمسة وعشرون قرشا السيدة احسان ناجى شارع سليم الاول رقم ٧٢ بحلمية الزيتون .

وبنت النيل تهنىء حضرات الفائزين وتفيدهم أن جوائزهم ستصلهم فى العناوين المذكورة .

آراء فى حقوق المرأة

حدثنا الاستاذ طاهر الطناحي عن المساواة فقال :

لا يمكن لاى انسان ان يقول بالمساواة على الاطلاق بين الرجل والمرأة ، لان الطبيعة لم تحقق هذه المساواة بين الجنسين فليس بينهما مساواة فى الجسم ولا فى القوة ولا فى الاستعداد ولا فى الطباع لان الخالق سبحانه قد أعد كلا من الجنسين لوظيفة خاصة تكمل احداهما الاخرى ولهذا لا أستطيع أن أجيب على هذا السؤال على اطلاقه .

ولكن هناك حقوقا وواجبات يمكن فيها المساواة النسبية وذلك كالتعليم والنظام العام وواجبات الفرد نحو الجماعة والحريات العامة التى كفلها الدستور فالمرأة يجب أن تتساوى مع الرجل فى حق التعليم بجميع أنواعه وأقول حق التعليم لا التعليم نفسه فانه لابد لمصلحة الجماعة من اختلاف فى منهج تعليم المرأة عن منهج الرجل

وقل ذلك فى حقوقها الزوجية والاجتماعية والقانونية بحسب ما تمليه مصلحة الجماعة وما تمليه استعدادها وطبيعتها فللرجل حقوق وللمرأة حقوق فالتساوى هو ان يأخذ كل منهما حقوقه لا أن يتحدا فى الحقوق .

وكذلك الواجبات فعلى المرأة أن تقوم بواجباتها الزوجية والقانونية والاجتماعية كما على الرجل أن يقوم بواجباته أيضا

ثم أبدى رأيه فى الحقوق السياسية وقال : انها من الحريات العامة التى نص عليها الدستور ولهذا أرى ان للمرأة الحرية فى أن تبدى رأيها فى الانتخابات ولها الحرية فى أن ترشح نفسها للتمثيل النيابى لان هذه الحقوق لا تتنافى وطبيعتها واستعدادها واذا كان لها الحق فى أن تتعلم وتشتغل بالاعمال الاقتصادية والوظائف الحكومية والوظائف الحرة فكيف نحجر عليها أن تبدى رأيها فيمن يمثلون أمتها ويضعون القوانين لها ولزوجها وأبنائها .

واذا كانت (الام مدرسة) كما يقولون فكيف لا تمثل مدارسها فى البرلمان الى جانب الرجال الذين يمثلون مختلف الهيئات والبيئات بل انها من أولى النواب بالتمثيل فى البرلمان لانها مربية الاجيال القادمة وأقدر على معرفة ما يحتاج اليه جنسها من حقوق كما أنها أقدر على الدفاع عن هذه الحقوق

وانى أعتقد ان التطور الاجتماعى عندنا سيؤدى الى اعتراف الرجال بحقوق المرأة المصرية فى الانتخاب والتمثيل النيابى كما حدث فى السفور والتعليم وغيره ولهذا لا أدرى فائدة من جدل بعض الكاتبات فى هذا الموضوع

وذهب فى الطلاق الى أنه (أبغض الحلال عند الله) تلك كلمة بليغة قالها أبلغ وأحكم عربى وهو الرسول العالمى محمد صلى الله عليه وسلم لانه يؤدى الى هدم كيان الاسرة وشقاء الاولاد وقد صدرت بعض قوانين المحاكم الشرعية الاخيرة فخففت من أضراره بفضل جهاد المرأة فى العشرين سنة الاخيرة ولكن أرى ان الحاجة ماسة الى المزيد والتشديد حتى لا تكون المرأة سلعة عند الرجل وأسيرة لرغباته

وأولى الحالات بالتشديد اذا كان للزوجين أولاد لان الكارثة تقع عليهم وواجب الدولة أن تحمى الاطفال من هذه الكارثة وأن ترعى حقوقهم ولا ينبغى ان يكون للزوج حق الطلاق المطلق فى هذه الحالة .

أما تعدد الزوجات فهو فى حاجة الى تنظيم حسب الضرورة والمصلحة العامة فليس ينبغى تحريم تعدد الزوجات اذا كانت الزوجة مريضة أو عقيمة كما انه اذا كانت مصلحة الدولة وصيانة قوتها وتأمينها يقتضى زيادة عدد سكانها فان تعدد الزوجات حينئذ واجب وطنى

ولست أقول بتحريم تعدد الزوجات على الاطلاق ولا باباحة تعدد الزوجات على الاطلاق لان كل قانون أو نظام يجب ان تلاحظ فيه مصلحة الفرد والجماعة واذا كانت الحرية كما جاء فى الدستور المصرى مكفولة فان هذا الدستور نفسه يحرمها اذا كانت تضر بالاخرين أو تخل بالنظام العام .

عن الزواج بالأجنبيات ...

لو أتيح لنا أن نواجه أحد المقترنين بأجنبية ونسأله عن سر تفضيله لها لقص علينا الكثير من الصفات التى تهملها الزوجة المصرية ، أو تمر بها على أهميتها مر السحاب ولعل أهم هذه الميزات وهو ما يرجوه كل زوج من زوجته ما يأتى :

١ ــ الدراية التامة بتربية الاطفال :

واخترت أن أقول الدراية ولم أقل العناية لانه قد تسىء بعض الامهات المصريات الى أطفالها بعنايتها الغاشمة بهم لعدم درايتها بنظم التربية الصحيحة . ولذلك لا يمكننا أن ننكر ما نشعر به من اعجاب عندما نرى طفلا أجنبيا مع أمه وما هو عليه من صحة تامة ونضارة ملموسة . ولذا يلجأ الاثرياء من قومنا المتزوجون بمصريات الى اسناد تربية أطفالهم الى مربيات أجنبيات .

٢ ــ العناية بزوجها بعد أن يرزقا بالاطفال

بنفس العناية الاولى فى بدء زواجهما واشعاره بحبها له المتزايد لا المتناقص . وهذا له أكبر الاثر فى نفس كل زوج .

٣ ــ التجديد المستمر فى حياتها المنزلية :

فتبعد عنه كابوس الملل من الحياة المتشابهة المتكررة التى تضطره الى قضاء كل ساعات فراغه خارج منزله ومع أصدقائه على اختلافهم . وربما تطور به الحال الى مضاعفات سيئة .

٤ ــ اجادتها لفنون مختلفة نافعة :

تجيد الاجنبية الراقية فن الحياكة والتفصيل والكى والطهى والمبادىء الاولية للاسعاف . وكذلك تجدها على جانب من العلم محدثة لبقة محبة للاطلاع تناقش أى موضوع تطرق الحديث اليه لا تهاب المجتمعات . روحها حية وقلبها عاطفى بفطرتها لانها غالبا ما تجيد فنا أو أكثر من الفنون الجميلة كالموسيقى أو الغناء أو الرقص أو الرسم . تهتم بصحتها وجسدها لانها تعلم وتؤمن ان ذلك له مكانته الاولى عند زوجها .

وأخيرا يا عزيزتى الفاضلة أقف بك عند هذا القدر علما بأنى لم أجرب بعد هذه أو تلك . ولكنى كتبت لان هذا الموضوع بالذات موضع بحث كل شاب ويهم كل مصرى ومصرية . وأملى عظيم فى توجيه فتياتنا المصريات كى يكن زوجات وأمهات يفقن الاجنبيات .

أحمد بشير

«بنت النيل» فى الزمن القديم

بقلم الدكتور اسكندر اسعد

قبل ان تبدو فى وادى النيل تباشير فجر التاريخ العالمى القديم اضفى المصريون على « بنت النيل » اكرم الصفات وانبلها ، ورفعوا مكانتها فى اساطيرهم الى مواطن الارباب ومراتب الآلهة . فكانت «بنت النيل» للارباب سليلة ، وكانت للآلهة حليلة ــ اختا وزوجا ــ شاركتهم فى حكم الدنيا ، وتدبير شئون العالم ، والعمل على اسعاد الناس فيه ، وتوفير الخيرات لاهله .

لقد اعتقد المصريون ان ملوك وادى النيل كانوا عند بدء الخليقة وبعدها من الآلهة والربات . وكان منهن : ربة السماء «نوت» ، وربة الندى «تفنوت» ، ثم «ازيس» الوفية زوجة أخيها ازوريس رب الخير والخصب ، واختها «نفتيس» زوجة أخيها ست رب الشر والجدب ، ثم هاتور ربة الحنو والحب ، وغير هؤلاء كثيرات من الآلهات جنوب الوادى وشماله .

الا انه لما اكتفى الآلهة بعروشهم فى السماء ، وبتحكمهم فى عناصر الطبيعة وما وراءها ، وتركوا عرش مصر ميراثا لاولادهم من ملوك البشر ، آثروا «بنت النيل» ايضا بان تظل صاحبة المقام الاسمى ، والاهمية العظمى ، فقضت التقاليد وقوانين تسلسل الوراثة الشرعية بان تحتفظ الاميرات من ذوات الدم الملكى بحق توارث العرش ، فكان على المطالب بالملك من اولياء العهود او الامراء ان يتزوج من الاميرة التى آل اليها ميراث العرش شرعا . ومن هنا جاز زواج الاخ باخته فى مصر القديمة .

اما فى مختلف الطبقات بين بقية سكان الوادى فقد ظلت «بنت النيل» ايضا صاحبة المكانة المختارة والمرتبة الرفيعة ، ففى ايام صباها ونشأتها كانت هى « الآنسة » التى تستظل برعاية والديها ، وتستمتع بحدبهما ، وتهنأ بحبهما . وكانت تشاركهما ــ مع بقية اخوتها واخواتها ــ فى مباهج الحياة الاجتماعية العامة ، وفى مسرات الحياة العائلية الخاصة ، فكانت تنعم بقسطها الملائم فى الولائم والحفلات ، وفى المواكب والرحلات .

اما اذا تزوجت «بنت النيل» ، فقد صارت «ربة الدار» التى يحبها زوجها ، ولا يدخر وسعا فى اسعادها وكان يحترمها فى كل المناسبات ، ويثق فى حسن تصرفاتها وحكمة اعمالها ، فكانت بذلك «سيدة المجتمع» التى تتمتع بقسط وافر من الحرية الحكيمة الكاملة . فاذا ما رزقت الاولاد وصارت اما ، تتوفر على تربية بنيها ، وتعنى بامور نشأتهم الصالحة ، فقد ادت رسالتها الكبرى السامية ، واثبتت رضاء الارباب عنها وعن بيتها ، لانها اضافت اليه نعمة كبرى من نعم الآلهة ، وبذلك تكون قد اكتملت لها عناصر السعادة والكرامة ، وحققت لها اسباب الاعزاز والاحترام .

وربما كان لقوانين الميراث التى نصت على وجوب مساواة نصيب «بنت النيل» بنصيب أخيها فى الميراث العائلى ، أثر هام فى احتفاظ المرأة بشخصيتها الكريمة ، وفى صونها لحقوقها وحريتها وفى رفعة مكانتها ومستواها الاجتماعى على مر العصور القديمة .

ولم تعرف « بنت النيل » فى مصر القديمة الحجاب ، يفرض عليها فيحد من حريتها ويحمل فى أستاره ما قد يسىء الى كرامتها وانسانيتها بل ظلت طوال عصور الفراعنة سافرة ، حرة ، كريمة ، ترعاها كل عين بكل اجلال واكبار .

وفى كل النقوش والتماثيل والرسوم التى تركها المصريون القدماء آثار من مختلف العصور تشاهد فيها « بنت النيل » وهى دائما رشيقة أنيقة ، فارعة القد ، هيفاء القامة ، خفيفة الروح ، بديعة التكوين ، لطيفة الحركة .

ولعل مجموع هذه الميزات الشكلية والموضوعية التى كانت للمرأة المصرية القديمة هى التى جعلت الحكماء الاقدمين يضمنون تعاليمهم وحكمتهم بأقوال كثيرة تهدف الى تحقيق صالح المجتمع المصرى مما يتصل بالمرأة .

ومن أهم هذه الحكم والتعاليم ما سجل عن الحكيم بتاح حوبت ــ الذى عاش فى أواخر أيام الاسرة الخامسة، من حوالى ٢٥٢٠ الى ٢٤٨٠ قبل الميلاد ــ اذ يقول: «اذا أردت ان تكون رجلا له كرامة ومكانة ، فأسس لنفسك بيتا ، واتخذ لك زوجا يحبها قلبك» ثم يقول: « واهتم بأن توفر لها الغذاء لتشبع ، والكساء لتلبس وتزهو ، والعطر والطيب لتضمخ أعضاءها وتزكو رائحتها . واعمل على أن تشرح صدرها طيلة حياتها، لانها لك الجنة ذات القطوف الدانية » .

هذا الصندوق ماقصته؟

١ – مايو ١٩٤٨ .. ذهبت حرم مسعود بك لشراء صندوق شوكولاتة لتقدمه لصديقتها حرم حسن بك بمناسبة عيد ميلادها .

٢ – لقد اختارت حرم مسعود بك صندوقا جميلا وطلبت الى العاملة أن تملأه بالشوكولاتة وتبعثه الى حرم حسن بك شارع ...

٣ – تسلمت حرم حسن بك الصندوق وفتحته وأخذت منه قطعة وقدمت للخادمة قطعة ثم أعادت اغلاق الصندوق بعناية ..

٤ – نظرت حرم حسن بك الى الصندوق ثم فكرت فى محاسن التى ساعدتها فى تفصيل فستانها فسوف ترسله اليها ..

٥ – فتحت محاسن الصندوق فألفته جميلا للغاية ورأت أن ترسله هدية لزوجة أخيها الموظف فى قسم الضرائب بالمحلة الكبرى ..

٦ – لما وصل الصندوق الى زوجة الاخ قالت فى نفسها : الافضل أن أرسله الى صديقتى بدور التى استضافتنى فى القاهرة .

٧ – فتحت بدور الصندوق وقدمت منه لزوجها ثم أعادت اغلاقه بعد أن قالت : « لنهديه لعلية ابنة جارتنا بمناسبة نجاحها .

٨ – ولكن الخادمة التى كلفت بايصال الصندوق أخطأت وأعطته لجارة غيرها وكانت هذه مريضة فأرسلته بدورها الى طبيبها اعترافا بجميله .

٩ – لم يفتح الطبيب الهدية فقد كانت عاشر صندوق يصله فى ذلك اليوم وآثر أن يقدمه للطاهية مكافأة لها .

١٠ – فكرت الطاهية قليلا ثم حملت الصندوق وعرضته على بائع الحلوى الذى اعتادت أن تشترى منه فاشتراه بثلاثين قرشا ؟!

١١ – ومر أحد الموظفين بالحلوانى فراقه الصندوق فابتاعه ليقدمه لرئيسه بمناسبة ابلاله من مرضه وأعطاه هذا بدوره الى سكرتير مكتبه .

١٢ – سافر الصندوق بعد ذلك ثلاث مرات قبل أن يعود مرة أخرى الى القاهرة ليدخل منزل صديقة حرم حسن بك .

١٢ – ١٩٤٩ ها قد عاد الصندوق الجميل الى حرم حسن بك التى شكرت صاحبة الهدية شكرا جزيلا على ما قدمت .

١٤ – ذلك يا سيدتى مصير معظم صناديق الحلوى التى تهدى للاصدقاء . ومن العجيب أن تجد بعد ذلك محال الحلوى من يشترى هذه الصناديق !!





























نمو طفلك ..

لطبيب بنت النيل

لا يمكننا أن ننظم طعام الطفل وفق قواعد ثابتة لا تتغير . فالطفل ليس آلة نحتاج الى كمية محدودة من الطعام بل هو كائن حي صغير معرض لتغيرات فجائية .

انك تغذين طفلك بالرضاعة الطبيعية . هذا حسن جدا . فان الرضاعة هي أنسب طريق للتغذية لان الاحتياطات التي تتخذ معها قليلة جدا بالنسبة لتلك التي تتخذ مع غيرها من الطرق .

غير ان هذه الرضاعة نفسها لها مضارها وعواقبها فقد يرضع الطفل أكثر مما يجب وقد ينجم عن ذلك اضطرابات في الجهاز الهضمي تعطل النمو .

وقد يرضع طفلك أقل مما يجب لقلة اللبن عندك فينقص وزنه وتعتل صحته .

وهناك أطفال لا يتحملون لبن أمهاتهم . وفي هذه الحالة يجب ايقاف الرضاعة الطبيعية واعطاء الطفل غذاءا صناعيا .

وان كنت ترضعين طفلك صناعيا، استطعت أن تعرفي ما يستهلكه تماما ولكن قد يحدث ألا يوافقه اللبن الذي اخترته .

وقد لوحظ أن بعض الاطفال لا يحتملون لبن البقر حتى بعد نزع القشدة عنه . لذا فاننا نفضل لهم اللبن المركز أو اللبن الجاف .

ويوجد أطفال ينمون نموا ضعيفا على الرغم من أنهم يعيشون على اللبن العادي ، بينما بدأ وزنهم في الزيادة عندما أصبحوا يتناولون اللبن المركز أو اللبن الجاف . لذا وجب في هذه الحالة تجربة أنواع كثيرة من اللبن الى أن نصل الى النوع الذي يناسب الطفل . وقد لوحظ ان عكس هذه الحالة صحيح . فهذا الطفل الذي تعطل نموه بسبب تغذيته باللبن المركز بدأ يكبر عندما أعطى اللبن العادي . فالمسألة هنا مسألة ملاحظة وحسن تصرف .

والى جانب هؤلاء الاطفال نرى أطفالا لا يناسبهم اللبن اطلاقا — وهذا يحدث عادة بين الذين جاوزوا السنة الاولى — فان لاحظت ان ابنك لا ينمو نموا عاديا كان ذلك هو السبب . ولتتأكدي من هذه الحالة ، قللي بالتدريج اللبن الذي يتناوله وأحلي محله مزيجا من الدقيق والحبوب التي تفرز النشا وأضيفي اليها لبنا مخلوطا بالماء . اياك واضافة الخضروات الى هذا المزيج فانها تعطل عملية الهضم . أما الحبوب الممكن استعمالها فهي : القمح والشعير والارز

ابدئي أولا باعطاء ابنك رضعة واحدة من هذا المزيج فان لاحظت أن صحته بدأت تتحسن فاجعليها رضعتين وهكذا ...

وتميل معظم الامهات الى ترك أطفالهن يتغذون باللبن أطول مدة ممكنة . ولسنا في حاجة الى القول ان العلم الحديث برهن على خطأ هذه الطريقة . فعندما يبلغ الطفل السنة يستحسن اعطاؤه بطاطس وجزر بوريه وعصير الفواكه وقليلا من البيض وشيئا من اللحم الاحمر المفروم لا تكوني مثل هؤلاء الامهات اللواتي يعتنقن مبدأ أخذنه عن أمهاتهن ويدققن في تطبيقه مهما يكلفهن من مشقة وعناء . ان تنشئة الاطفال لا تتبع قوانين وقواعد ثابتة . وان أحسن طريقة للتربية هي الملاحظة الدقيقة . ادرسي وزن طفلك وطوله راقبي ردود أفعاله ولون وجهه ونشاطه ونموه العقلي .. لا تلتاعي ان كان ابنك ليس سمينا . فقد لوحظ ان مثل هؤلاء الاطفال يكونون معرضين للامراض أكثر من غيرهم ولا يقاومونها بسهولة وان كان وزن طفلك يزداد تدريجيا فلا تهتمي بحجمه فان العضلات والعظام تفضل على الشحم .

الدوسنطاريا ...

للدكتور مصطفى الديواني

كثيرا ما ينتاب طفلك اسهال حاد مصحوب بالتعني وبوجود دم ومخاط وصديد في البراز .. فيشخصه طبيبك على انه دوسنطاريا فينزعج منك الخاطر ، وتصيحين قائلة جملتك التقليدية : كيف يمكن أن يحدث هذا يادكتور وأنا التي لا آمن لاحد بالمنزل سواي في تحضير أكل طفلي وتعقيم أدواته . بيدي هذه والله يادكتور لا بيد عمرو أهش الذباب أو أقتله فأنا عدوته الكبرى لا يطيقني ولا أطيقه والطبيب خلال هذه الكلمات يهز رأسه موافقا لان النتيجة واحدة سواء كنت المهملة الاولى أو الاخيرة وموقفه منك يتلخص في انقاذ طفلك مما هو فيه من عذاب .

وأنا ياسيدتي للمرة الاولى في تاريخ أحاديثي اليك أقف بجانبك لاحميك من بعض زملائي . فقد جرت عادة بعضهم أن يصفوا لطفلك حقن الاميتين بطريقة عشوائية في كل حالة دوسنطاريا يصادفونها والاميتين كما قد تعلمين أو كما لا تعلمين — دواء له خطره على القلب والدورة الدموية فلا يعطى الا في حالات الدوسنطاريا الاميبية . فالمعلوم ان هناك نوعين من الدوسنطاريا : اميبية وباسيلية ، ومعظم الحالات في الاطفال من النوع الثاني الذي لا تفيد فيه حقن الاميتين، وهي تتميز بحرارة مرتفعة في أغلب الحالات، أما الاميبية فلا تصحبها حرارة مطلقا . فلا تسمحي بحقن طفلك بالاميتين الا اذا أثبت فحص البراز وجود جرثومة الاميبا . فاذا صمم طبيبك على اعطاء الحقن فراوغيه وماطليه حتى ترسلي الى المعمل عينة من البراز . فاذا جاءت النتيجة سلبية تكونين قد أغنيت طفلك شر دواء سام يتطلب تعاطيه حيطة كبيرة .

ويتلخص علاج الدوسنطاريا الحادة في قصر غذاء الطفل على السوائل حتى يتحسن قوام البراز ولونه ورائحته ، واذا كان يوجد بصيدلية المنزل بضع أقراص من الانتروفيورم أو البارامبيب فاعطي طفلك منها قرصا أو نصف قرص حسب سنه ، فلعل هذا يخفف من آلامه حتى يحضر الطبيب . واذا أنهكه الحزق والتعني فاعملي له حقنة النشا وهي تحضر على الطريقة الاتية :

يمزج مقدار ملعقة صغيرة من النشا بقليل من الماء البارد ، ثم يضاف الى المزيج كوب من الماء في درجة الغليان ويمزج جيدا ويوضع على النار مدة دقيقة واحدة ثم يترك الى أن يبرد لدرجة حرارة الجسم (٣٧ه — ٣٨ه) وتحقن كلها أو جزء منها ، ويمكن تكرارها مرتين أو ثلاث مرات في اليوم . ويحسن عملها عقب آخر تبرز مباشرة حتى يساعد ذلك على بقائها بالشرج مدة طويلة

اعتنى بيديك وقدميك

هل تذهبين عند البيدكور (السيدة التى تقوم بتقليم اظافر القدم) وهل تذهبين عند المانيكور (السيدة التى تقوم بتقليم اظافر اليدين) اننا سنعفيك من الذهاب الى كلتيهما فان زيارتهما تكلف كثيرا وعليك انت ان تحاولى اعطاء اظافرك شكلا جميلا وتتخلصى من العيوب التى قدتشوه أجمل قدمين وأجمل يدين . فأنت تعلمين انه لاتكفى العناية بهامرةواحدة فى الشهر فعالجى امرها فى كل يوم وما عليك الا ان تتبعى ارشاداتنا بحذافيرها

١ ـ اغمسى أصابعك اولا بالماء والصابون

٢ ـ دلكى أطراف الاصابع وهى مبللة

٣ ـ ضعى الكريم الخاص على الجلد المحيط بالظفر مع تدليكه

٤ ـ ابعدى بعد ذلك الجلد بواسطة عود صغير من الخشب

٥ ـ ابردى اظافرك بالمبرد قبل وضع الدهان

٦ـ ضعى الدهان بواسطة فرشاة دقيقة تستعمل خصيصا لهذا الغرض

العناية بالقدمين

اتبعى نفس الطريقة التى اتبعتها مع أظافر يديك . نظفى ساقيك بعد ذلك من جميع الشوائب ولسنا فى حاجة الى ان ندلك على الطريقة فأنت أدرى الناس



بها . استعملى ايضا حجر الحمام للقضاء على الجلد الميت الذى قد يظهر فى قدميك ولا تنسى التدليك والدعك والإلعاب الرياضية وان كنت تتعرضين لاشعة الشمس فعليك بدهن ساقيك بزيت الشمس ليحفظها من التكلح .

١ ـ نظفى ساقيك اولا من جميع الشوائب

٢ ـ استعملى حجر الخفاف فى التخلص من الجلد الميت

٣ـ دلكى قدميك وساقيك بكريم مغذ

٤ ـ دلكى اصابع قدميك بيديك الاثنتين

٥ ـ دلكى اسفل الساق بيديك من اسفل الى اعلى

٦ ـ قومى بعمل هذا التمرين ضعى طرف قدمك على الارض ثم كعبك كررى هذا التمرين عشر مرات لكل قدم

وصية أخيرة نسوقها اليك يا سيدتى ان أردت المحافظة على جمال قدميك

اياك والاحذية الضيقة فانها تسبب تشويه قدمك فانا نلاحظ أن عددا كبيرا من السيدات يشكون من الكالو وظهور الجلد الميت فى أسفل كعب القدم أو عند الكاحل . ازيلى الجلد الميت .



قالت لى

ترموننا نحن السيدات بحبنا للظهور وتكالبنا عليه . ولكن اذا دققنا النظر فى الموضوع وجدناكم انتم معشر الرجال أشد تكالبا وتهافتا منا عليه ... أراك غير مقتنع بما أقول منكرا اياه كل الانكار . خفف قليلا من غضبك ياصاح وتعال معى نتصفح هذه الجريدة ولنبدأ بعمود الاجتماعيات ثم اقرأ معى هذا الخبر الذى دفع صاحبه أجر نشره ثلاثة جنيهات .. انه يعلن على الملأ انه نال دبلوم كذا بدرجة الشرف الممتازة .. دعنى أضحك لهذا الكذب . لقد تقدمت معه لنيل نفس هذا الدبلوم فى شهر يونيو من العام الماضى وأذكر جيدا انه رسب فى أكثر من مادتين وانه رسب بعد ذلك فى الدور الثانى . ولولا رأفة أساتذته به هذا العام لكان فى عداد الراسبين أما درجة الشرف الممتازة فقد خلعها على نفسه ترضية لها وذرا للرماد فى العيون .

فما رأيك يا سيدى بهذه الاخلاق ؟ ألا ترى أنها جديرة بالاصلاح ..

قلت لها

لا أدرى يا آنستى كيف أجيبك ولا كيف أدافع عن هذا الشاب وغيره من الشباب الذين يملئون أعمدة الجرائد بهذا اللون من الدعاية عن أنفسهم غير انى أرى اننا نحن الرجال لو أتينا من حين الى آخر بمثل هذه الصغائر فعذرنا أنكن لا تصدقن الا الاكاذيب فالذنب ذنبكن ..

خليل صابات

عودى ابنك النظام

ان قلت لك ياسيدتى ان أولادك يحبون النظام ضحكت من كلامى ورميتنى بالكذب ذلك لان ابنك عصام مثال الفوضى . فهو يرفض ان ينهض مبكرا فى الصباح ويأبى الذهاب الى فراشه فى المساء . وهو يفر ان نادى عليه احد وطعامه عبارة عن مأساة لاتنتهى فصولها .

وعلى الرغم من ذلك فان رئيسه فى الكشافة راض عنه كل الرضى فهو ينهض حالما يسمع الصفارة ويغتسل ثم يقشر الخضار ويلتهم حساء العدس بينما يرفض تناوله عندما يكون فى المنزل . انه يعشق الكشافة عشقا لامزيد عليه

هل لاحظته ياسيدتى عندما يلعب ؟ انه يخضع لقواعد اللعبة ولا يحاول تخطيها . أنت اذن معى ان قلت لك ان عصاما يحب النظام .

انه لايحب النظام كله . فان قوانين الكشافة وقواعد لعبة كرة القدم نظام ولكنه نظام لم يضعه شخص بعينه ولم يهدف الى انسان بذاته وهكذا فى المدرسة عندما يدق الجرس فى نهاية الفسحة فانه لايدق لاغاظة عصام أوللحيلولة بينه وبين اللعب ولكن لان الساعة العاشرة ولان فى هذه الساعة تنتهى الفسحة بالنسبة لعصام وزملائه جميعا .

أما فى المنزل فانالمسألة مسألة أشخاص . فالاوامر تصدر عن الوالدين وليس لها الا هدف واحد : عصام!

نوم عصام مأساة من فصل واحد

– ها قد دقت الساعة التاسعة . هيا ياعصام الى سريرك' يقولها الوالد لولده كل مساء .

انعصاما يعرفان والديه لن يذهبا الى فراشهما فى هذه الساعة بل انهما سيتوجهان الى السينما . ان عصاما يريد هو الآخر



ان يذهب الى السينما !!

– كلا ياعصام . ان الطفل فى سنك فى حاجة الى عشر ساعات نوم .

– ولكنى لست نعسانا !

وهنا تبدأ المشاحنة وتأخذ الام فى استعطاف ولدها :

– اذهب ياصغيرى الى سريرك فسأحضر لك قطعة من الشوكولاته عند عودتى

– ولكنىأفضل السينما!

ويدخل الاب المعركة فيقول لابنه مهددا :

– استذهب الى سريرك أم لا ؟

فيجيب عصامبلا وتنتهى المعركة بضرب الابنوبذهابه الى سريره رغم انفه حيث يستنتج أن الذهاب الى السرير معناه :

– ظلم صارخ ! (فالكبار يذهبون الى السينما دون الصغار)

– تدابير صحية (١٠ ساعات نوم)

– مساومة (النوم : شوكولاتة)

– برهان على التعقل(ان ذهب الى سريره دون احتجاج)

– خدمة يؤديها لامه

– فرصة لاغاظة والديه

– عقاب فان والدتهتهدده عشرين مرة فى اليوم بانها ستضعه فى السرير)

ولكن لايدور بخلد عصام أن النوم أو الاكل اوغسيل الوجه ماهى الا روتين عادى كجدول حصص المدرسة سواء بسواء . ذلك لان عصامالم يعرف بعد العادات فهو يعمل بوحى منعواطفه فقط . وهو يشرب الحساء لانه يحب والدته أو لانه يخاف أباه أو لانه عاقل او لانه يريد ان ينمو او لانه يريد ان يكافأ بقطعة من الشوكولاته فى حين انه كان من الاسهل أن يأكل دون تفكير ، ان يأكل بالعادة

ان أردت ياسيدتى ان يصير عصامك مطيعا فما عليك الا أن تضعى توسلاتك ووعودك ووعيدك جانبا . وتعملى على اكسابه عوائد طيبة . لاتسوفى : ان العوائد الطيبة تكتسب منذ الولادة .

وسيلة غير صالحة :

الساعة الثامنة . الاسرة كلها تلاعب الطفل فتثير اعصابه . وهنا يصيح الوالد : الى السرير فيحتج الطفل بالبكاء والعويل ولكن لا يلبثان يتغلب والداه عليه ويضعانه فى سريره فترتبط عند الطفل فكرة النوم بفكرة العنف بسبب سوء تصرف الوالدين .

واليك طريقة أخرى :

الساعة الثامنة . حان وقت النوم وهنا يقوم افراد الاسرة جميعهم بالتحايل على الطفل فواحد يقول له : أترى ؟ بابا أيضا سينام وماما واختك الكبيرة الجميع سينامون . ولاتنقضى برهة الا ويسمع الطفل منسريره أصوات وقع أقدام خافتة وصوت اغلاق باب المنزل . لقد خرجوا وضحكوا منه وهنا يربط الطفل بين النوم والضحك عليه . انه لن يصدقهم بعد ذلك .





وسيلة صالحة

كل شيء هادىء منذ أن انتهت الاسرة من تناول العشاء . لقد كف الطفل عن اللعب . وها هي ذى الساعة تدق الثامنة .. فتضع الام شغل التريكو دون ان تنبث بكلمة ويترك الوالد جريدته ويأخذ طفله على ذراعيه حيث تبدأ عملية النوم بدون جلبة أوضوضاء ويوضع الطفل فى سريره حيث يغنى أو يلهو بعض الوقت ولكن لايلبث بعد ذلك ان ينام .

فاذا اتبعت مع طفلك هذه الطريقة منذ الستة الشهور الاولى او قبل ذلك ان امكن فانك لن تلبثى ان ترى طفلك يذهب الى فراشه فى الساعة الثامنة من تلقاء نفسه . لانه اعتاد ذلك منذ الصغر .

وهكذا يا سيدتى تستطيعين أن تربى ولدك ببساطة وبدون ان تكلفى نفسك أى عناء . وقد قال علماء النفس فى هذا الصدد الغريزة عادة أولى .

ولسنا فى حاجة الى أن نقول لك ان التربية فن وانها فى حاجة الى أعصاب قوية وشدة بدون صرامة وقسوة . فقد كشف العلم الحديث عن أمراض عصبية كانت سببها الصرامة والقسوة . فالخجل الزائد عن حده قد يتأتى عن القسوة التى عاناها الطفل فى أول أدوار حياته من الذين أشرفوا على تربيته . لذا تميل التربية الحديثة الى التفاهم مع الطفل بأسلوب منطقى لا يصعب على ذهنه الصغير أن يفهمه .

ونسوق اليك ياسيدتى فى هذا الصدد تلك الحادثة التى يقصها علينا أحد أطباء النفس . فقد أحضروا اليه فى يوم من الايام فتاة لا تستطيع شرب الماء وان حاولت شربه أصابها نوع من التقزز وأرجعت كل ما فى جوفها . ورأى الطبيب بعد التحليل النفسانى الذى أجراه لتلك الفتاة انه حدث لها عندما كانت طفلة أن شعرت بالعطش وهى فى حديقة دارها مع مربيتها فقدمت لها المربية الماء فى الوعاء الذى كان يشرب منه الكلب وأجبرتها على الشرب . ومنذ ذلك التاريخ والفتاة تشعر بالقىء كلما حاولت أن تتناول كوبا من الماء . وقد استطاع الطبيب المعالج أن يشفى الفتاة مما هى فيه وذلك عن طريق التحليل النفسانى والاقناع .

ونحن نريد قبل أن ننتهى من الكلام عن النظام أن نلفت نظرك ياسيدتى الى أمر فى غاية من الاهمية الا وهو اقناع طفلك بأن النظام ليس سخرة بل طريقة تسهل على المرء حياته وبأنك أنت نفسك تتبعين نظاما خاصا فتستيقظين فى ساعة معينة وتنامين فى وقت محدد وتضعين حوائجك فى أماكنها المخصصة لها حتى اذا احتجت اليها وجدتها بسهولة . برهنى لهم ياسيدتى عمليا على صحة ما تقولين . اضربى لهم أمثالا وقصى عليهم قصصا تبين فوائد النظام





أنت على الشاطئ ..

هل فكرت قبل ذهابك الى الشاطىء فى ابعاد جسمك وهل سألت نفسك ان كانت متناسقة أم لا ؟ دعينى يا صديقتى أساعدك على تعرف نفسك فأنت لا بد فى حاجة الى مساعدة فى هذا المضمار . ان هناك قانونا جديدا للجمال أكبر الظن أنك لم تطلعى عليه بعد . وما عليك الا أن تأخذى السنتيمتر وتقيسى أبعاد أجزاء جسمك المختلفة قيسى صدرك وخصرك .. وردفيك وفخذيك وساقيك وأسفلهما . لا تحاولى أن تخدعى نفسك واكتبى هنا الابعاد كما هى :



النظام الغذائى

لتقليل الوزن بسرعة وللواتى تزيد سنهن على الثلاثين ..

الصباح : ◆ ليمونة معصورة ساخنة بدون سكر قطعة من البسكويت أو قطعة من الخبز الجاف .

الغداء ◆ سلطة مكونة من قوطتين يرش عليهما زيت البرافين وليمونا

◆ قطعة كبيرة من البفتيك المشوى بدون ملح (يجوز رش الفلفل)

◆ سلطةخضراء بزيت البرافين والليمون

◆ فاكهة

◆ قهوة بدون سكر

العشاء : ◆ صحن سلطة كالمبين فى طعام الافطار

◆ بيفتيك أو سمكأو بيضتانمسلوقتان مع مايونيز بزيت البرافين والليمون بدون ملح طبعا .

◆ فاكهة

لتقليل الوزن ببطء وللواتى تنقص سنهن عن الثلاثين

الصباح : ◆ فنجان قهوة أو شاى بدون سكر مع قطعة من الخبز المحمص وعليها شىء من الزبد .

◆ قطعة من البسكوت أو قطعة من الخبز

الغداء : ◆ نفس الغذاء السابق مع اضافة قطعة من الخبز المحمص ونصف كوب من الماء

◆ قهوة بسكر

العشاء : نفس العشاء السابق مع زيادة قطعة من الخبز المدهونة بالزبد .

الصدر :
الخصر
الردف
الفخذ
الساق
أسفل الساق

والآن ابدئى باجراء هذه العملية الحسابية التى اعتاد أن يجريها الجميلات فى كل جيل ، فان جميع المقاييس عندهن وحدتها محيطالمعصم فعليك بضرب محيط معصمك فى : ٦ ان أردت الحصول على مقياس صدرك وفى ٤ ان أردت الحصول على مقياس خصرك وفى ٦ وربع ان أردت الحصول على مقياس ردفيك وفى ٣ وثلث ان أردت معرفة محيط فخذك وفى ٢ وربع ان رمتالتعرف على محيط ساقك وفى ١ وثلث ان أردت معرفة محيط أسفل الساق .

مثال ذلك :

ان كان محيط معصمك ١٤ سم فان محيط صدرك يجب أن يكون : ١٤ × ٦ = ٨٤ سم .

ويجب أن تعرفى أن هذه الابعاد هى الحد الادنى ... وعلى أى حال فان خصرك يجب أن يقل عن محيط

معصمك مفتاح وزنك

الطول	محيط المعصم	الوزن	محيط المعصم	الوزن	محيط المعصم	الوزن
	عظام : دقيقة		متوسطة		غليظة	
سم	سم	كيلو	سم	كيلو	سم	كيلو
١٥٢	أقل من ١٣ر٧٥	٤١	من ١٣ر٣٠ الى ١٤ر٣٧	٤٢	أكثر من ١٤ر٣٧	٤٤
١٥٤	أقل من ١٣ر٧٥	٤٢ر٣٠٠	من ١٣ر٣٠ الى ١٤ر٣٧	٤٤	أكثر من ١٤ر٣٧	٤٥ر٥٠٠
١٥٧	أقل من ١٣ر٧٥	٤٥ر٣٠٠	من ١٣ر٣٠ الى ١٤ر٣٧	٤٦ر٥٠٠	أكثر من ١٤ر٣٧	٤٧
١٦٠	أقل من ١٥ر٠٠	٤٧ر٥٠٠	من ١٥ر٠٠ الى ١٥ر٦٢	٤٨ر٥٠٠	أكثر من ١٥ر٦٢	٤٩ر٣٠٠
١٦٢	أقل من ١٥ر٠٠	٥٠	من ١٥ر٠٠ الى ١٥ر٦٢	٥١	أكثر من ١٥ر٦٢	٥٣
١٦٤	أقل من ١٥ر٦٢	٥٢	من ١٥ر٦٢ الى ١٦ر٢٥	٥٣	أكثر من ١٦ر٢٥	٥٥
١٦٧	أقل من ١٥ر٦٢	٥٤	من ١٥ر٦٢ الى ١٦ر٢٥	٥٥ر٥٠٠	أكثر من ١٦ر٢٥	٥٦ر٥٠٠
١٦٩	أقل من ١٥ر٦٢	٥٦	من ١٥ر٦٢ الى ١٦ر٢٥	٥٧ر٥٠٠	أكثر من ١٦ر٢٥	٥٨
١٧٢	أقل من ١٥ر٦٢	٦٠	من ١٥ر٦٢ الى ١٦ر٢٥	٦١ر٥٠٠	أكثر من ١٦ر٢٥	٦٣
١٧٤	أقل من ١٥ر٦٢	٦١	من ١٥ر٦٢ الى ١٦ر٢٥	٦٢ر٥٠٠	أكثر من ١٦ر٢٥	٦٤
١٧٧	اقل من ١٥ر٦٢	٦٣	من ١٥ر٦٢ الى ١٦ر٢٥	٦٤ر٥٠٠	أكثر من ١٦ر٢٥	٦٦

صدرك بعشرين أو خمسة وعشرين سنتيمترا . وألا يزيد محيط ردفيك الا بمقدار خمسة سنتيمترات عن محيط صدرك وأن تزيد بطن الساق بمقدار ١٠ الى ١٢ سم عن أسفل الساق .

ولما كان الجمال مسألة نسب فان وزنك لن يتوقف فقط على طولك بل على هيكلك العظمى أيضا فان كانت عظامك غليظة كان وزنك أكبر من وزن سيدة ذات عظام رقيقة حتى ولو كان لحمك أقل من لحمها .. فلهذا السبب اذن رأى علماء الجمال الامريكيون أن يجعلوا من محيط المعصم وحدة لابعاد الجسم .. ونحن نقدم لك على هذه الصفحة جدولا يبين وزنك بالنسبة لمحيط معصمك . فما عليك اذن الا أن تقارنى بين ما فى الجدول وبين وزنك . اصعدى الى الميزان صباحا قبل تناول طعام الافطار . اخلعى ملابسك ان أمكن فان جاء وزنك مطابقا للجدول كان بها أما ان زاد على ذلك بأكثر من ثلاث كيلوجرامات فعليك باتباع النظام الغذائى الذى سنضعه لك فيما بعد .. ونحن نؤكد أن وزنك سينخفض وستحصلين فوق ذلك على بشرة ناعمة وردية، هذا الى أن هذا النظام الغذائى ليس عسيرا .

ونستطيع أن نؤكد لك اننا نعرف سيدات يشتغلن طول النهار ويتبعن هذا النظام دون ان يشعرن بأى تعب . وقد انخفض وزن احدى هؤلاء السيدات خلال أربعة أسابيع من ٧٦ كيلو جراما الى ٦٧ ونصف . وقد استطاعت سيدة أخرى أن تخفض وزنها ثلاثة كيلو جرامات فى ظرف ثلاثة أسابيع ..

والعجيب فى هذا النظام ان فى الاستطاعة الخروج عنه بين حين وآخر . فان كنت تتبعينه بحذافيره فى منزلك يمكنك أن تتعشى مرتين فى الاسبوع فى الخارج .

ومن الطبيعى ان فى هاتين الليلتين يجب أن تمتنعى عن تناول الخبز وتختارى من قائمة الطعام الشواء وتبتعدى عن أكل الصلصة والخضروات المغذية وتقللى ما امكن من تناول الحلوى خاصة ان كان عليها كريم شانتييه . ان وزنك سينقص ببطء ولكنه سينقص على أى حال .

اتبعى اذن هذا النظام الغذائى ثلاثة أسابيع وأنت معنافى أن المسأله ليست عسيرة . فالاسابيع الثلاثة تنقضى بسرعة . واذا ما شعرت بأنك جاوزت وزنك المثالى عودى الى هذا النظام وفى هذه الحالة تكفيك ثمانية ايام للعودة الى ما كنت عليه . على أن هناك مبدأ يجب أن تحرصى عليه دائما وهو أن تقللى كمية الملح فى طعامك . حمرى اللحم والسمك بدون قلى . قللى من أكل الخبز .

باترونات للأطفال





باترونات



بنت النيل



تروكار أنيق

اليك اليوم يا سيدتي جاكت «ترواكار» أنيق وهو مصنوع اما من صوف ذي الاربع فتلات وأما من الحرير واما من القطن اذا كان من قطن يمكنك لبسه على فستان او بدلة بحر وفي هذه الحالة تزخرفينه بحلية ذات الالوان الزاهية على ان تضعيها كما هو مبين بالرسم اما اذا كان من الصوف فعليك ان تضعي الحلية على مسافة ٣ سم من الطرف وتكون عبارة عن صوف مضفر او شريط قطيفة اما اذا كان من الحرير فتكون الحلية تطريز على طرف الجاكت وحوالي فتحات الجوانب والاكمام

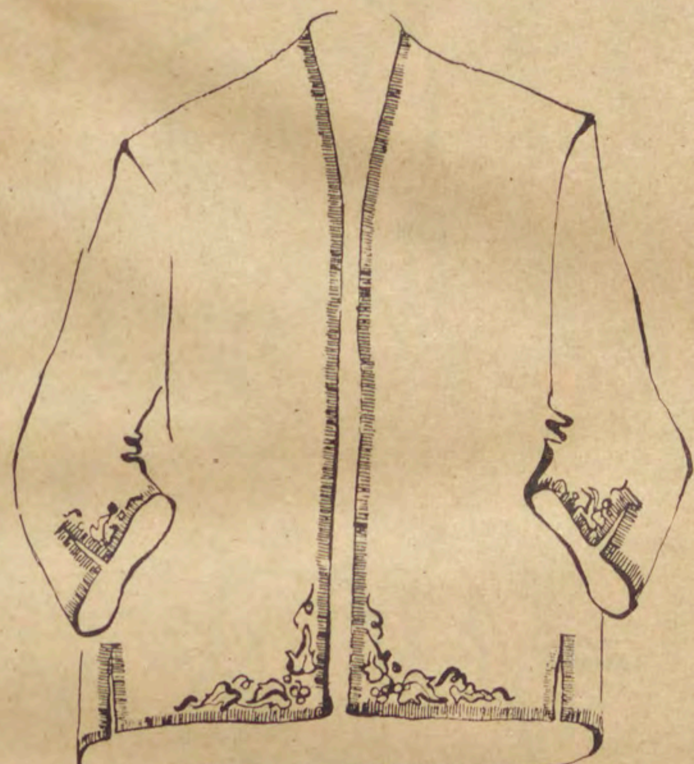
واليك طريقة عمل هذه الجاكت

احضري ابر رقم ٣ واستعملي الغرز الاتية : غرزة الجرسيه سطر عدل وسطر مقلوب — غرزة الارز: غرزة عدل وغرزة مقلوب وفي السطر التالي تعكسين اي فوق المقلوب عدل وفوق العدل مقلوب

النصف الامامي الايمن : ابتدئي على ٨٠ غرزة اشتغلي ١٥ سطرا غرزة الارز ثم اشتغلي بعدها جرسيه على ان تتركي ١٤ غرزة من الجهتين وتشتغليها غرزة الارز — غرز ارز جهة اليمين تترك حتى نهاية الكتف اما ١٤ غرزة ارز الشمال فتختم بعد ٩ سم ثم اشتغلي جرسيه حتى النهاية .

عند ٢٨ سم من البداية احردي الابط كالاتي: اسلتي ٨ غرز ثم ٢ كل سطرين (٣ مرات) غرزة (٣ مرات) ثم اشتغلي بدون تنقيص لمسافة ٥ سم بعدها تزودين غرزة كل سنتمتر (٥ مرات)

عند ٣٤ سم من بعد غرزة الارز اسلتي من اليمين (الديكولتيه) غرزة كل ٤ اسطر (١٨ مرة) وذلك بان تشتغلي غرزتين معا بعد الـ١٤ غرزة البرواز — بعد



٢١ سم ابتداءا من حردة الابط وتسلتين الكتف (٤٢ غرزة) على ٨ مرات اشتغلي الجهة اليسرى بالعكس .

الظهر : ابتدئي على ١٣٤ غرزة اشتغلي ١٥ سطرا غرزة الارز ثم جرسيه على ان تتركي ١٤ غرزة من كل جهة تشتغليها غرزة الارز لمسافة ٩ سم

عند ٢٨ سم من بعدغرزة الارز احردي الابط كالاتي : اسلتي غرزة كل سطرين ١٥ مرة ثم اشتغلي بدون تنقيص لمسافة ٤ سم ثم زيدي غرزة كل ٦ اسطر مرتين .

بعد ١٧ سم ابتداءا من حردة الابط اسلتي الكتف (٣٨ غرزة) على ٦ مرات والغرز الباقية تسلت مرة واحدة للقفه

الكم : ابتدئي على ٧٦ غرزة ثم اشتغلي ١٥ سطر غرزة الارز بعدها اشتغلي جرسيه لمسافة ٩ سم على أن تتركي في الجهة اليمنى ١٤ غرزة تشتغليها ارز ثم اتركي هذه الابرة بما عليها وابتدئي على ابرة اخرى ٣٠ غرزة تشتغليها ١٥ سطر غرزة الارز وبعدها اشتغلي جرسيه لمسافة ٩ سم على أن تتركي الـ ١٤ غرزة في جهة اليسار غرزة الارز صفي على ابرة واحدة غرز الابرتين واشتغلي جرسيه ما عدا ١٥ سطرا فوق الفتحة تشتغليها غرزة الارز .

عند ٢٨ سم من بعد غرزة الارز تحردي الكم كالاتي :

اسلتي من كل جهة ١٠ غرز ثم كل سطرين غرزتين (٣ مرات) غرزة (١٢ مرة) غرزتين (٤ مرات) ٦ غرز (مرتين) والـ١٠ غرز الباقية تسلتيها مرة واحدة

اكوي جزءا ثم خيطي الاكتاف والجوانب وركبي الاكمام .

ولسنا في حاجة الى ان نوصيك باختيار اللون الذي يناسبك .



بـرودريه الجزء الأمامي

تلك هى يا سيدتى أزياء الشاطىء لهذا الصيف سقناها لك من أمريكا وفرنسا وانت تلاحظين معنا أن مبتكريها توسموا فيها البساطة وبعدها عن التكلف وارادوا بها أن تسمح للجسم بالتعرض لهواء البحر المشبع باليود وبالحركة دون أن يعوقه عائق ٠ وقد اخترنا لك منها ثلاثة لعلها تحوز قبولك









أقيم فى باريس فى ساحة لعبة البولو استعراض عام للازياء اشترك فيه عدد كبير من محال الازياء الفرنسية . وترى فى الصورة الى اليمين أربع غادات من عارضات الازياء يقدمن مبتكرات الصيف وقد لبسن على رءوسهن قبعات ذات حواف عريضة لتقى وجوههن لفحات شمس الصيف المحرقة .

أما الصورة السفلى فهى للمثلة الانجليزية المعروفة بياتريس كامبل وقد افترشت حشائش حديقتها وفتحت مظلتها المبتكرة وقد صنعت من نفس قماش فستانها الابيض الجميل .



ها هى ذى لندن تقدم بدورها آخر ما ابتكرته دور أزيائها فيرى الى اليسار ثوب للسهرة ضيق عند الخصر واسع عند الرقبة . أما الثلاثة فساتين التى ترين صورتها فى أسفل فقد صنعت للخروج بعد الظهر والمساء . وتمتاز بدقة الصنع وسلامة الذوق







يوم الدراجات



أقيم فى باريس يوم الدراجات وقد انتهزت دور الازياء الباريسية الفرصة لعرض آخر مبتكرات الموضة الخاصة براكبات الدراجات وقد روعى فى هذه الازياء البساطة . ونحن نقدم لك على هذه الصفحة ثوبين استرعيا نظر جمهور المشاهدين







تفضل النجمة مارجريت
لوك وود ارتداء الفساتين
البسيطة فى فصل
الصيف . وها هى ذى
مرتدية احدها



فستان من القماش المطبوع عرضته أخيرا محال براون
وويلكنسن بانجلترا وقد لون بالازرق والابيض والاسود .
ويمتاز بالبساطة والبعد عن التكلف وهو الى جانب ذلك
لا يكلف كثيرا



فستان لسهرات الصيف وقد حلي بشرائط من لون غامق زادته جمالا



لقد ابتكرت باريس هذا الزى البسيط للنزهات الخلوية بين المياه والازهار







↑ اسم هذا الثوب « كوت دازور »
وهو من التيل الاحمر . الجيوب
واليـاقة مقصوصـة على شكل
فستونات . ابتكار محـلات
لونفان بباريس

←

فستان بديع من قماش التفتاه
ترتديه هذه الانجليزية الحسناء
لتتنزه به فى حدائق لندن الغناء

قبعات الموسم



قبعة من الجوخ الاصفر من ابتكار محلات سيمون كونج بباريس



قبعة من القش الازرق تقدمها أيضا محلات سيمون كونج بباريس

ترتدى النجمة زينا مارشال هذه القبعة المبتكرة من صنع مارتن دوجلاس



قبعة كلاسيك من الموسلين ابتكار جيلبر اورسل



عندهم



وصلتنا هذه الصور من أمريكا لبعض كواكب هوليوود وهن فى ثوب الاستحمام . وقد رأينا أن نقدمها بدورنا لقارئات « بنت النيل »

ولسنا فى حاجة الى أن نلفت نظر قارئاتنا الى أن المايوهات ذات القطعتين غير مصرح بلبسها على الشواطىء المصرية . أما فى أمريكا فهى شائعة على كل الشواطىء



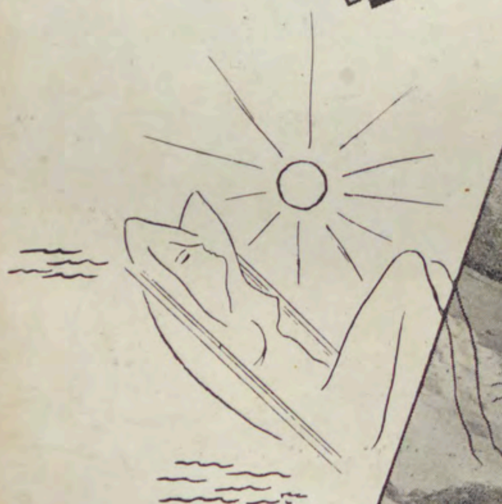


وعندنا



في وسعك يا سيدتى أن تختارى
مايوها من هـــذين المايوهين
فانهما لا يخرجان فى شىء عن
لوائح الشاطىء · وقد حــلى
المايوه الاعلى برســـومات
ملونة لبعض الاعشـــاب
البحرية · أما المـــايوه
الآخر فقد روعيت فيــه
البساطة والبعد عن
التكلف وهــو من
القماش الابيض الذى
يدخل المطـــاط
فى تركيبه ··





فستان أنيق ارتدته هذه الغادة لتشترك في مسابقة الاناقة التى اجريت فى غابة بولونيا بباريس





استطاعت مراسلتنـــا فى باريس أن تلتقط هذه الصورة فى حلبة اوتوى لسباق الخيل. وقد لفت هذا الفستان أنظار رواد السباق جميعا

مرطبات الصيف

للاستاذ طاهر حسن دره

المثلجات والمرطبات عامة اغذية مبردة ومرطبة للجسم وهى خير ما يقدم للظامىء وقت اشتداد حرارة الصيف اذ أنها تعمل على خفض درجة حرارة الجلد

ومهما اختلفت أصناف المثلجات وتنوعت أسماؤها فغالبا ما يدخل فى تركيبها اللبن الحليب بنسبة ١٢ ٪ من وزنها

القيمة الغذائية للمثلجات :

مثلجات اللبن غنية جدا بفيتامينات ا و ب و د جدا تقى الجسم غائلة بعض الامراض وتعمل على تنشيطه خلاياه الا أن اللبن فقير جدا فى فيتامين C ولذا كان اضافة عصير بعض الفواكه الى المثلجات واجب لغناها العظيم فى فيتامين C

ويعتبر عصير فواكه الموالح (البرتقال والليمون واليوسفى) وكذا المانجو والشليك غنى جدا بالاحماض العضوية وأخصها حمض الستريك والطرطريك والماليك وهى أحماض لها قيمتها فى اسراع هضم الاغذية وخاصة الاغذية البروتينية (أنواع اللحوم والاسماك والبقول) كما أنها تنظم عمليات التمثيل الداخلية فضلا عن تأثيرها المرطب وقت اشتداد الحرارة .

فليكن أحب المثلجات الى نفسك ما كان بها عصير الفواكه

ويعمد بعض منتجي المثلجات الصيفية الى اضافة بعض أنواع الفواكه الطازجة أو المطبوخة كفواكه الخوخ والتين والمشمش والموز والبلح وهذا لا بأس به على الصحة لان هذه الفواكه غنية بالمواد المعدنية التى يتطلبها الجسم لبقاء خلاياه وهيكله العظمى ولكى تعادل حموضة الجسم وتحافظ على قلوية الدم علاوة على غناها العظيم فى فيتامين C

والمثلجات عموما فاتحة للشهية غنية بعنصرى الحديد والنحاس المهمين فى علاج فقر الدم كما أن بعضها ملين اذا كانت قليلة البرودة

علاقتها بأمراض الصيف :

يعتقد أغلب الناس أن برودة المثلجات والمرطبات تمنع تكاثر الميكروبات المرضية داخلها غير أن ذلك غير صحيح اذ ثبت أن غالبية جراثيم الامراض لا تموت الا فى درجة حرارة ١٧ مئوية تحت الصفر ولذا كانت المثلجات الغير نظيفة شديدة الخطورة على آكلها لان اللبن (وهو أحد محتوياتها) يعد أحسن بيئة لنمو هذه الميكروبات وخاصة خلال فصل الصيف ..

فتأكد قبل تناول المثلجات من نظافة محل صنعها وخلوه من الذباب ونظافة العمال القائمين بصنعها وبيعها وكذا الاوانى التى تتناولها فيها فكثيرا ما تعرض البعض للاصابة بحمى التيفود والدوسنطاريا أو بعض الطفيليات الحيوانية من جراء تناولهم مثلجات لم يعن بنظافتها ..

ولا يصح تناول المثلجات شديدة البرودة فقد تؤدى الى شلل فى أعصاب المعدة كما لا يصح تناول المثلجات عقب القيام بمجهود عضلى كبير حتى لا تصاب بالغثيان والصداع ..

ولا أنصح بافراط الاطفال فى تناول المثلجات خوفا من اصابتهم بالامساك ..

أنواع المثلجات :

كثرت أصناف المثلجات بالسوق اخيرا واعطيت اسماء حسب محتوياتها وأهم أصنافها المشهورة :

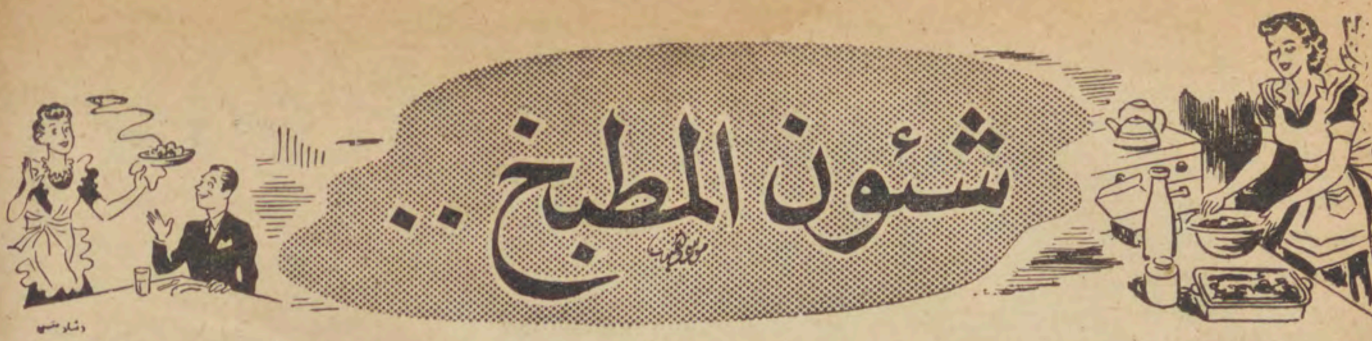
١ ـ الدندرمة وتصنع من اللبن الحليب والسكر والفانيليا وقد تضاف اليها كمية من الفواكه الطازجة أو مكسرات البندق واللوز والفستق والجوز ومثل هذه الفواكه تزيد قيمتها الغذائية لاحتوائها على نسبة مرتفعة من البروتين والدهون

٢ ـ الجيلاتى ويدخل فى هذا الصنف من المثلجات مواد غروية تثبت كالجيلاتين علاوة على احتوائه على اللبن أو عصير الفواكه أو أى مادة صناعية تكسبه نكهة مميزة ومن أنواعه الجرانيتة والكاساتا ..

٣ ـ الموسيه وهو نوع من المثلجات يحتوى على البيض علاوة على المواد التى ذكرت وهذا يزيد قيمته الغذائية

٤ ـ البنش هو صنف من المثلجات يدخل فى تركيبه مشروبات كحولية وهذه تخفض حرارة الجسم بتمدد أوعية الدم الجلدية ولا أنصح بتناولها لشدة أضرارها ..

الاستاذ حسن درة مستعد للاجابة على جميع الاسئلة الخاصة بالاغذية والتغذية الصحية على صفحات مجلة بنت النيل



للسيدة حكمت صبحى

بافارواز الكسترده

المقادير :

نصف رطل لبن	١ ملعقة كبيرة مسحوق الجيلاتين
٢ بيضتان	ربع فنجان كبير ماء
سكر للتحلية	نصف ملعقة صغيرة فانليا
١ فنجان شاى كريمة لبانى	

الطريقة :

١ – افصلى صفار البيض عن زلاله

٢ – اضربى صفار البيض مع السكر جيدا ثم أضيفى اللبن ويقلب ثم صفيه جيدا من مصفاة سلك

٣ – ضعى مزيج اللبن والبيض فى كزرولة فوق حمام مائى أو نار هادئة جدا ويطهى مع التقليب حتى يغلظ قوامه ويصير كافيا لتغطية ظهر الملعقة ثم يبعد من على النار

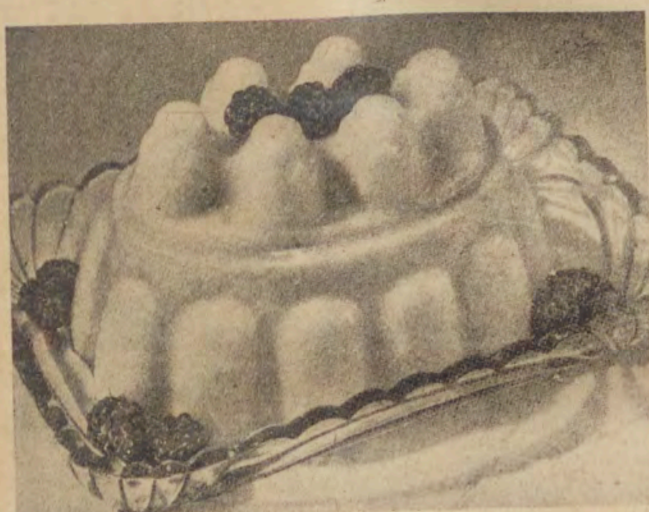
٤ – أذيبى الجيلاتين فى الماء وتضاف للمزيج السابق مع التقليب المستمر السريع ثم اتركى الخليط ليبرد

٥ – عندما يقرب المزيج من التجمد اضربيه بقوة بمضرب البيض السلك حتى يصير هشا

٦ – اضربى الكريمة اللبانى ضربا خفيفا لتغلظ نوعا واحذرى تجمدها ثم اضيفى اليها الفانليا وتضاف بخفة للمزيج السابق وتقلب ليمتزج الجميع

٧ – صبى الخليط فى قالب مبلل بالماء البارد وضعيه فى الثلاجة حتى يجمد

٨ – عند التقديم يقلب فوق طبق بلورى مسطح ويجمل السطح بالكريز المسكر والفستق ويقدم كماهوموضح بالرسم





مارملاد الخوخ

المقادير :

١ أقة خوخ	عصير ليمون
سكر سنترفيش	١ كوب ماء ونصف

الطريقة :

١ – يغسل الخوخ ويشق من الجنب ثم ضعيه فى مقدار الماء وارفعيه على نار هادئة حتى ينضج تماما وينهرى مع ملاحظة اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر

٢ – اتركيها تبرد ثم صفيها بمصفاة نحاس أو سلك ويكال الناتج الذى هو عبارة عن الخوخ المهروس المعروف باسم « بيوريه »

٣ – خذى لكل مقدار من بيوريه الخوخ مقدارا مساويا له من السكر السنترفيش ويؤخذ عصير الليمون بنسبة ١ ملعقة كبيرة لكل أقة سكر ..

٤ – أضيفى السكر الى بيوريه الخوخ وارفعيه فوق النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر تماما

٥ – ارفى النار واتركى المربى تغلى مع نزع الريم كلما ظهر ثم أضيفى عصير الليمون وتترك المربى تغلى لتأخذ قوامها المعتاد عند اختبارها

٦ – تعبأ فى برطمانات جافة ويحكم غطاؤها .

لا تضعى هذه البرطمانات فى مكان يسهل على النمل أن يزحف اليه ويتكاثر .

عش البطاطس بصلصة الجبن

المقادير :

١ بيضة مسلوقة جامدا
٢ ملعقة كبيرة زبدة
١ ملعقة كبيرة دقيق
نصف رطل لبن
١ ملعقة جبنة كبيرة رومى مبشورة
١ ملعقة كبيرة بصل مفروم رفيعا
١ ملعقة صغيرة مقدونس مفروم رفيعا
رطل ونصف بطاطس مسلوقة
ملح وفلفل ابيض
١ بيضة واحدة

الطريقة :

١ ـ حللى مقدار ثلثى مقدار الزبد فى كزرولة واضيفى اليها البصل ويقلب على نار هادئة جدا حتى يصير لونه أبيض شفافا ثم أضيفى اليه الدقيق ويقلب لمدة دقيقتين ولاحظى عدم تغيير اللون ثم يبعد من على النار

٢ ـ أضيفى اللبن تدريجيا مع التقليب المستمر ثم يعاد ثانيا على النار ويطهى مع التقليب المستمر حتى يغلى ويغلظ قوام الصلصة فيضاف المقدونس

٣ ـ قشرى البيضة وافرميها رفيعا بالسكين واضيفيها للصلصلة السابقة

٤ ـ تقشر البطاطس المسلوقة وتهرس جيدا

٥ ـ حللى باقى مقدار الزبدة فى كزروله مستقلة واضيفى اليها البطاطس المهروسه وقلبيها جيدا حتى تمتزج وتصير ملساء جدا ثم ترفع من على النار ويضاف الملح والفلفل ويضبط الطعم

٦ ـ اضربى البيضة واضيفيها للبطاطس واحتفظى بقليل منها لدهن السطح ثم تعجن البطاطس بالبيضة لتصير لينة

٧ ـ ضعى البطاطس فى كيس الحلوى مركبا عليه بلبلة غليظة كالتى تستعمل فى بلح الشام

٨ ـ ادهنى طبق فرن مسطح نوعا بالزبدة ثم اضغطى على كيس الحلوى فى منتصف الطبق واضغطى فى خطوط مستديرة فوق بعضها بشرط يغطى كل خط ثلث الخط السابق له وكونى بهذه الحركة شكلا يشبه عش الطيور كما مبين بالرسم ثم ادهنى العش بالجزء المتخلف من البيضة المضروبة ويوضع داخل فرن ساخن ليحمر سطح البطاطس

٩ ـ سخنى الصلصة السابقة فوق النار واضيفى اليها جزءا من مبشور الجبن وتقلب حتى تتحلل الجبن تماما

١٠ ـ صبى الصلصة فى تجويف عش البطاطس ورشى باقى مبشور الجبن فوق السطح

١١ ـ زخرفى الجزء العلوى من العش بالخس وحلقات البيض والطماطم والبازلاء المسلوقة ووردات من البطاطس المهروسة ويقدم للاكل كما هو موضح شكله بالرسم ·

ملحوظة ـ عليك يا سيدتى أن تتبعى هذه الخطوات الواحدة بعد الاخرى واياك أن تهملى أو تستصغرى شأن واحدة منها فاذا أوصيناك مثلا أن تهرسى البطاطس جيدا فاننا نعنى ما نقول وعليك اذا أن تهرسيها جيدا لا بين وبين · هيا الى مطبخك الآن واستعدى ···

طعامك فى اغسطس

الاثنين أول اغسطس
كباب حلة ، صينية الباذنجان باللحم، مكرونة اسباجتى ، سلطة خيار فاكهة

الثلاثاء ٢ اغسطس
دجاج محمر ، كشك ، دمعة ، سلطة خضار ، الماسية الفراولة

الاربعاء ٣ اغسطس
بوفتيك محمر، فاصوليا خضراء مكمورة ، ارز مفلفل ، سلطة طماطم وخيار ، فاكهة

الخميس ٤ اغسطس
بطاطس مكموره بدون لحم ، قرع محشو،سلطة خضر، خشاف القراصيا

الجمعة ٥ اغسطس
كبد وكلاوى محمرة ، مسقعة باذنجان ، سلطة زبادى بالخيار ، مكرونة اسباجتى ، بطيخ

السبت ٦ اغسطس
كفتة اللحم المشوية ، دقية باميا ، ارز مفلفل بالشعرية ، سلطة خيار، فاكهة

الاحد ٧ اغسطس
لحم روستو ، قرع مكمور ارز مفلفل ، سلطة فواكه

الاثنين ٨ اغسطس
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والتوم ، سلطة زبادى، بطيخ مثلج

الثلاثاء ٩ اغسطس
أرانب محمرة ، ملوخية دمعة ، ارز مفلفل بالشعرية ، الماسية الفراولة

الاربعاء ١٠ اغسطس
ترلى، مكرونة اسباجتى، سلطة خيار ، فاكهة

الخميس ١١ اغسطس
ضوله باذنجان وطماطم، سلطة زبادى بالخيار ، لوبيا خضراء مكموره ، فواكه بالكريم شانتيه

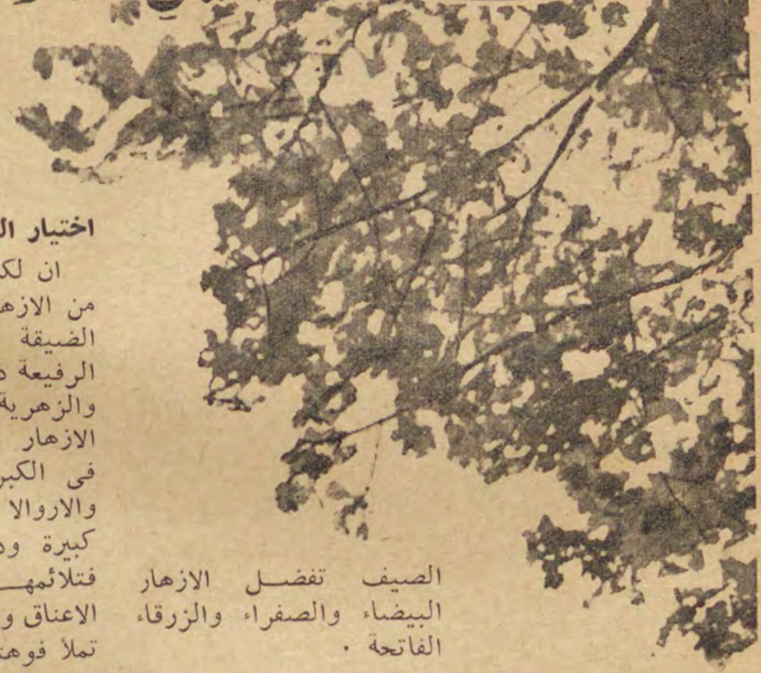
الجمعة ١٢ اغسطس
مخ بالبيض والبقسماط، بطاطس مكموره ، سلطة خيار ، كسترده بالكرملة

السبت ١٣ اغسطس
باميا مكموره، ارز مفلفل بالشعرية ، سلطة بنجر

الاحد ١٤ اغسطس
بافاروا ز الكستردة ، طعمية ، سلطة خضار ، بلح الشام

الاثنين ١٥ اغسطس
لحم ضان بالدمعه ، ملوخيه ، ارز مفلفل ، الماسية ليمون

قطف وتنسيق الازهار



قطف الازهار

عند قطف الازهار يلاحظ ان تكون الارض المنزرعة بها متوسطة الجفاف فلا تكون حديثة الرى ولا شديدة العطش ·

ويحسن ان يكون وقت القطف فى الصباح الباكر أو فى الغروب ·

ويستعمل فى القطف مقص حاد لقطع الزهرة بسرعة دون أن تتحطم الخلايا التى تعرضت للجو ودون أن يحدث تمزق فى البشرة ·

وتقطف الازهار التى لم يكمل تفتحها بعد أو التى لم يمض على تفتحها أكثر من ساعات معدودات ويلاحظ عند قطف الازهار ان تقطف بعنق مناسب فى طوله مع طول الانية التى ستوضع بها ·

اختيار الازهار الملائمة

لكل فصل من فصول السنة لون يلائمه ففى الشتاء مثلا يراعى اختيار الالوان التى توحى بالدفء كالاحمر والارجوانى وفى الصيف تفضل الازهار البيضاء والصفراء والزرقاء الفاتحة ·

كذلك لكل وقت من أوقات النهار ما يناسبه من الازهار فيستحب مثلا فى الصباح على مائدة الافطار زهرة الجيرانيم أو الزينيا أو التيوليب كذلك يستحب فى الظهر على مائدة الغذاء اختيار ألوان مختلفة من أى نوع من الازهار الممتازة توضع فى (زهرية) قليلة الارتفاع وفى المساء وقت السمر الطويل يستحسن وضع الازهار الرأسية التى لا تميل رءوسها على جوانب الزهرية

ويراعى ان يكون لون الازهار ملائما للون أثاث الغرف فمثلا اذا كان لون ستائر الغرفة ورديا فان وضع أزهار من نفس اللون يعكس لون الستائر ويشيع فى المكان البهاء ــ كذلك تراعى نسبة الضوء فى المكان الذى توضع فيه الازهار فلا توضع أزهار قاتمة اللون فى مكان قليل الضوء بل يجب وضع أزهار زاهية اللون فى مثل ذلك المكان ــ وتوضع الازهار القاتمة فى الاماكن الكثيرة الضوء ·

اختيار الزهريات المناسبة

ان لكل زهرية ما يناسبها من الازهار فالزهرية الرفيعة الضيقة تلائمها الازهار الرفيعة ذات الاعناق الطويلة والزهرية الكبيرة توضع فيها الازهار التى تلائمها فى الكبر مثل الداليا والاروالا واذا كانت الزهرية كبيرة وذات فوهة متسعة فتلائمها الازهار ذات الاعناق والاوراق الكبيرة كى تملأ فوهتها مثل الورد والكلا والامرالس ·

كما يلاحظ ان تكون فوهة الزهرية أوسع من قاعها حتى يمكن للازهار أن تمتد بهيئة طبيعية كما ان اتساع الفوهة يساعد على أن ينساب منها الضوء والهواء للازهار ولكى تبقى الازهار فى أماكنها يمكن تغطية فوهة الزهرية بقطعة من السلك الشبكى ذات ثقوب قطرها نحو ٢ سم وبذلك يسهل صف الازهار بين عيونها فى أى اتجاه · ويلاحظ تناسب ارتفاع الزهرية مع ارتفاع الازهار ويحسن أن يكون ارتفاع الزهرية ثلث مجموع الارتفاع من قمة الازهار الى قاع الاناء ·

كما يحسن أن تكون الزهريات زجاجية أو خزفية أما الزهريات الفضية فان الازهار لا تعيش بها طويلا ·

ويحسن أن يكون لون الزهريات لا صلة له بلون الازهار حتى لا يؤثر ذلك على نفسية المشاهد فيصرفه عن الاهتمام بما فى الزهرية من أزهار · كما يحسن وضع الازهار ذات الاعناق القصيرة كالبنفسج بطريقة جذابة فى أوعية واطئة ويفضل أن تكون ذات شكل مستطيل ·

ويحسن وضع نوع واحد من الازهار فى الزهرية أما بلون واحد أو ألوان مختلفة من نفس النوع واذا أريد وضع نوعين أو أكثر من الازهار فى زهرية واحدة فيحسن ان يكون شكل هذه الازهار وحجمها متقاربين وألوانها مختلفة لان هذا يزيد من روعتها ·

تنظيم الازهار بالزهريات

عقب قطف الازهار تغمر أعناقها فى الماء لمدة نصف ساعة على الاقل ثم تقسم حسب المكان والاوانى التى ستوضع بها · ويجب ازالة جميع أوراق الازهار التى قد يغمرها ماء الزهريات قبل وضعها فيها حتى لا تتعفن أو تفسد بسرعة ·

كما يجب قص مقدار سنتيمتر من طرف أعناق الازهار قصا مائلا لان هذه العملية تساعد كثيرا على اطالة عمر الازهار وذلك لان بانسجة هذا الجزء المقطوع فقاقيع هوائية تسربت الى الانسجة وقت فصل الزهرة من أمها وتعرضها للجو وهذه الفقاقيع تعرقل صعود المياه من الزهرية الى الازهار ذاتها فتعجل فى ذبولها كما يمتاز القص المائل عن القص الافقى بميزتين أولاهما زيادة مساحة الجزء الذى يمتص المياه من عنق الزهرة والمقطوع قطعا مائلا وثانيتهما انه فى حالة القص الافقى يحتمل أن يرتكز طرف عنق الزهرة على قاع الانية الافقى أيضا فينحبس صعود المياه اليها فتذبل بسرعة · ولتشجيع امتصاص المياه فى حالة الازهار ذات الاعناق القوية مثل عنق الاراولا يحسن سلخ مقدار ثلاثة سنتيمترات من قشرة عنق الزهرة عند نهاية طرفه المغمور فى الماء ثم شقه شقا

طويلا طوليا لارتفاع أربعة سنتيمترات .

أطول مدة ممكنة

لما كان ذبول الازهار المقطوعة هو نتيجة عرقلة صعود المياه الى الاوراق والازهار ذاتها وكان أهم الاسباب لذلك هو نمو البكتريا بماء الانية وفى مكان القطع من أعناق الازهار وجب علينا القضاء على هذا النوع



من البكتريا والتخلص منه وذلك بتغيير ماء الزهريات يوميا وقطع جزء من عنق الازهار كلما دعا الامر الى ذلك - كما يمكن التخلص من هذه البكتريا بواسطة وضع بعض المطهرات الكيماوية المتداولة فى ماء الزهرية وقد دلت التجارب على ان وضع قليل من ملح الطعام أو الفورمالين أو الكافور أو النشادر أتى بنتائج لا بأس بها وقد أمكن اطالة عمر أغلب الازهار المقطوفة وبخاصة القرنفل المجوز باضافة ملء ربع ملعقة شاى من حامض البوريك قوته ١ر٪ الى ماء الزهرية باضافة قليل من محلول برمنجنات البوتاسيوم قوته ١ر٪ قد أتى بنتائج محسوسة .

أما ازهار الاستر فقد تضاعفت أعمارها باضافة ملء ملعقة شاى من محلول السكر العادى تركيز ١ ٪

وفى حالة أعناق الازهار التى يخرج منها عصير عند قطعها مثل أزهار أبوالنوم ونحوها يحسن أن تقرب هذه الاعناق من لهب مشتعل أو توضع فى ماء مشتعل أو توضع فى ماء مغلى حتى تسد الحرارة أطرافها - وقد لوحظ فى حالة أزهار الهليوتروب والداليا وبنت القنصل ان غمر أعناقها فى ماء قارب الغليان لمدة دقيقة ثم غمرها مباشرة فى الماء البارد الموجود بالزهرية ساعد على اطالة عمرها .

انقاذ الازهار الذابلة

اذا بدأت الزهور تذبل

فان قرصا أو قرصين من الاسبيرين يجرشان ويوضعان فى ماء الزهرية بعد تغييره يساعدان على انتعاشها - ولانقاذ الازهار الذابلة يسرع بقص ما يقرب من نصف طول أعناقها ثم غمرها فى الماء بوضعها فى دلو مثلا ثم



حفظها فى مكان مظلم منخفض الحرارة لمدة عشر ساعات ويتبع لذلك أيضا طريقة أخرى وهى غمر أعناق الازهار فى ماء قارب الغليان لمدة نصف ساعة ثم وضعها فى مكان بارد مظلم عقب ذلك مباشرة وحفظها على هذه الحالة حتى تنتعش .

ابراهيم بولس ابراهيم
وكيل تفتيش وزارة الزراعة
ميت غمر

حاربي الحشرات ..

البعوض :

حشرة تنقل العدوى بسرعة البرق فى امكانك ياسيدتى ان تتخلصي منها بطريقتين : تهوية الغرف بالنهار واظلامها بالليل .. ونحن نشير عليك اذا كنت من ساكنات الريف أن تضعى على نوافذ غرفك ناموسية سلك تمنع نفاذ البعوض الى الداخل . وتباع فى الصيدليات سوائل مهلكة للبعوض ترش كل ليلة عند غروب الشمس . ابعدى ما استطعت عن سكنى المنازل القريبة من المستنقعات أو البرك وإذا كانت فى حديقة نافورة ماء، ضعى فيها سمكا احمر فانه يقضى على بويضات البعوض أولا بأول .

واذا لسعتك بعوضة اغسلى موضع اللسعة جيدا بالماء والصابون ثم دلكيه بماء الكولونيا

البراغيث :

فى مقدور هذه الحشرة أن تنقل عدوى جميع الامراض فاذا أردت القضاء عليها اعتصمى بالنظافة .. لمعى أرضيتك الخشبية بالورنيش الخاص بها مع خلطه بقليل من البنزين لان البراغيث لا تحب رائحته .

أما اذا كانت أرضيتك الخشبية من التى لا تنظف الا بالغسيل العادى فما عليك الا أن تضعى فى الماء شيئا من ماء جافيل . رشى على الارضية الخشبية ورق النعناع . وضعى منه بعد لفه فى أظرف من ورق بين ملة السرير والفرشة .

وهناك حيلة لطيفة للتخلص من البراغيث : هاتى طشتا نحاسيا وضعى فيه ماء وصابونا ثم ضعى فى منتصفه كوبا بحيث تكون حافته أعلى من سطح الماء الموجود فى الطشت .. ضعى سراجا فى هذا الكوب






والمعروف أن البراغيث تحب الضوء فاذا ما حاولت الاقتراب منه سقطت فى الطشت وغرقت .

واذا لسعك برغوث دلكى الموضع برفق بقطعة من الصابون المبلول ثم اتركيه ليجف . وفى امكانك ايضا أن تضعى شيئا من الخل أو الامونياك ولكن اياك وهرش موضع اللسعة فانه يضاعف الالم .

الذباب :

ما أثقل الذباب وما أكثر ضرره .. تخلصى منه بوضع شبكة دقيقة على نوافذك . وتوجد فى الصيدليات سوائل جاهزة لقتل الذباب . على انه فى امكانك تحضير هذا السائل القاتل بنفسك :

امزجى ست ملاعق ماء بملعقتين لبن وملعقة فورمول وقليل من السكر ولكن احترسى من أن يقترب منها كلبك أو قطتك حتى لا يتسمما . واعلمى أن الذباب يكره اللون الازرق الفاتح ورائحة اللافاند ..

واذا أردت تنظيف براويزك المذهبة من وساخة الذباب عليك بمسحها بقطعة من الصوف مغموسة بزيت ورق الغار .

العثة :

النظافه من ألد أعداء العثه التى تعبث بالملابس فسادا ، يجب عليك اذن أن تكافحيها بكل الطرق حتى لا تحرمك من ملابسك خاصة فى هذا الوقت الذى ارتفعت فيه اثمان الحاجيات ارتفاعا شديدا . فرشى السجاجيد جيدا بفرشاة مغموسة بماء مملح بعد أن تكونى قد






نفضت عنها الغبار العالق بها . واذا أردت لفها ضعى فيها بعض الجرائد فانها تحفظها من هذه الحشرة المؤذية .

أما ملابسك الصوفية فلفيها هى الاخرى بورق الجرائد لان رائحة الطباعة تبعد العثة . ثم ضعيها فى علب من الكرتون واغلقى عليها اغلاقا محكما بعد أن تكونى قد وضعت شيئا من النفتالين .

الصراصير :

تحب الصراصير الحرارة والبالوعات . وهى تدخل المنازل من طريق الفتحات الصغيرة الموجودة بين الارض وخشب الباب وأحسن وسيلة للتخلص منها هى تسميمها بدهن قطع صغيرة من الخبز بعجينة مخلوطة بالفوسفور « عند الصيدلى » . ولكن احذرى أن تقترب منها حيواناتك الاليفة . ويمكنك أيضا أن تغرقيها بوضعك ماء ممزوجا بالبيرة فى وعاء بعد أن تعلقى بحافته خرقا لتتسلق عليها الصراصير عند ما تشم رائحة البيرة ... واذا ما أصبحت فى اليوم التالى وجدت كل هذه الحشرات غارقة فى الوعاء ، وما عليك الا أن تأخذيها وتحرقيها .

البق :

اعلنى عليه حربا لا هوادة فيها . اغسلى الارضية جيدا وسدى كل الفتحات التى يستطيع أن يفقس فيها .. فى امكانك أن تقومى بتطهير المنزل كله بواسطة كبريت العمود ولكن ستضطرك هذه الطريقة الى ترك منزلك ثمانى وأربعين ساعة لان رائحة الكبريت كريهة لا يمكن لانسان أن يتحملها .

واذا اشتريت أثاثا قديما عليك بتنظيفه جيدا من كل

أثر للبق ودهنه فغالبا ما يدخل البق المنازل عن طريق الاثاث القديم . أما اذا لسعتك واحدة من تلك الحشرات فعليك باتباع العلاج الذى أشرنا عليك به عند كلامنا عن البعوض .

●

النمل :

المكان المفضل عنده خزانات الطعام وهو يتكاثر بسرعة فائقة . وللقضاء عليه اغسلى الارفف بماء ورق اللوز المشبع . ويقال أيضا انك لو رسمت دائرة بالطباشير حول الاوعيه التى تحفظ فيها المأكولات باعدت بينها وبين النمل . وقد ظهر إن النمل يكره رائحة ورق الطماطم واللافاند والفحم الخشبى . ضعى منها اذن فى الاماكن التى يكثر فيها النمل وهناك طريقة أخرى ضعى فى النملية ليمونة حامضة مفتوحة واتركيها لتتعفن فانها تقضى على النمل قضاء مبرما .

●

الفئران والجرذان :

سدى الجحور سدا محكما حتى لا تكون وسيلة لدخول هذا الحيوان ، وهناك المصايد التى تعرفها كل ربة دار فهى سهلة الاستعمال. وننصحك يا سيدتى ان تلبسى قفازا وانت تعدين المصيدة حتى لا تتلوث يداك بعدوى الامراض التى تنقلها الفئران ولكن احذرى ان يكون فى متناول اولادك الصغار . والفأر يكره رائحة النعناع والتيليو والتربنتين اغمسى اذن قطعا من القطن فى هذا المحلول وضعيها فى الامكنة التي تزورها الفئران ومسحوق ال د. د. ت. يخلصك بسرعة من هذه الحيوانات المؤذية وما عليك الا ان تتبعى التعليمات المرفقة بالعلبة التى تباع فى جميع الصيدليات .

●

مطالعات متفرقة

بقلم ممدوح عيسى

القبلة الاولى

القبلة الاولى هى تلك النظرات الطويلة فى أعين المحبين ، وقد ضاقت بالصمت والابهام ، وكثرة ما يتردد بين معنى يسأل ومعنى يجيب ، فانحدرت الى الشفاه لتخلق حركة وتتمثل صوتا وتستعلن الحب بكل معانيها. فالعواطف المشبوبة والنظرات المتكلمة والابتسامات المترجمة تأخذ كلها فى تأليف تاريخ الحب زمنا يقصر أو يطول ، ومتى بدأت فى تدوين هذا التاريخ كانت الكلمة الاولى هى القبلة الاولى ...

واللغات تعجز أحيانا بما تحمله ، فلا تحسن التعبير اذا كانت العاطفة قوية مهتاجة وقد نشبت فى عاطفة أخرى مثلها . فاذا ضاقت الروح بهذا، عمدت الى لغتها الاولى فأرسلت العاطفة تلونا فى الوجه اذا كانت حياء وخجلا ، وضحكا وابتساما اذا كانت اعجابا وطربا ، فاذا كانت العاطفة وجدا ولوعة وقد استفاضت بين روحين ، دنت احداهما من الاخرى فمستها بشفتيها فيكون هذا اللمس بأداة النطق هو أبلغ النطق، اذ ان تحية القلب لمس شفة بشفة

الحب الاول

كل حب قابل للشفاء ماعدا الحب الاول . ويتوهم من يحسب ان الحب يتكرر ، اذ الواقع ان كل حب جديد ليس الا انتكاسا . ومثل الحب الاول مثل الجذرى ، فانه يترك أثرا فادحا لا يزول : هو الحنين الذى يدفعنا نحو حب ثان وثالث

العفاف

ينبغى أن تفهم كل فتاة ان عفافها نسيج من قانونها الادبى ، وجهازها العصبى . وكيانها الجسمانى ، وعقلها فهل تصدقنى الفتاة عندما أصارحها بأن هذا النسيج ينبغى أن يظل نظيفا فلا تلوثه ببقع لا تمحى فى نظير لحظات قليلة تستسلم فيها للذة وقتية ...

الرجل والمرأة

يحتاج الرجل منذ ولادته حتى سن الثامنة عشرة الى امرأة حازمة هى أمه ..

ومن الثامنة عشرة الى الخامسة والثلاثين يكون فى حاجة الى امرأة ذكية .. هى صديقه تدفعه الى المجد وتذلل له بحنانها شقاء الطموح .

ومن الخامسة والثلاثين الى الخمسين يكون فى حاجة الى امرأة قانعة هى زوجته

ومن الخمسين الى نهاية العمر يكون فى حاجة الى امرأة شابة مرحة تدلله وتقرأ له .. هى ابنته ...

وتحتاج المرأة منذ ولادتها حتى سن الثامنة عشرة الى والدين حازمين ..

ومن الثامنة عشرة الى سن الخامسة والثلاثين تكون فى حاجة الى جمال وأنوثة !

ومن الخامسة والثلاثين الى سن الخمسين تكون فى حاجة الى شخصية قوية ..

ومن الخمسين حتى نهاية العمر تكون فى حاجة الى مال يكفل لها حياة هادئة هانئة .

صدق من قال ..

ـ عينا المرأة مرآة نفسها وشفتاها ترجمان قلبها .

ـ فى دموع المرأة شيء من كل شيء

ـ وراء كل عمل عظيم امرأة .

ـ القبلة هى ملاطفة الروح

فانوس رمضان..

بقلم فواد القصاص

انطلقت الشمس تعدو في ذعر نحو الافق البعيد، وزحف فارس الليل على صفحة السماء الصافية وفي يده اوشحة قاتمة يلقيها واحدا اثر آخر على وجه الكون ...

ودقت ساعة ميدان باب الحديد تعلن السادسة والنصف، قبل أن يتململ «عبد العال» في جلسته وينادي على ما تبقى من بضاعته في صوت خائر كليل «بأربعة الموز ... عليه العوض ..»

ولكن أكثر العابرين كانوا يمرون به وببضاعته وهم يختطفون نظراتهم في سرعة، فقد كان ما تبقى في سلته من الموز من الرداءة والقلة بحيث لا يستأهل عناء المساومة أو الفحص ...

ومضت دقائق دون أن «عبد العال» فنهض متثاقلا ورفع بضاعته على رأسه وانطلق في اعياء قاصدا دكان المعلم «حمدان» وهو أحد تجار الفاكهة الذين يعطون بضاعتهم للباعة السريحة مقابل ايصال أمانة حتى يوردوا ثمنها آخر النهار ..

وقبل ان يصل الى دكان المعلم حمدان، جلس تحت أحد مصابيح الغاز المتناثرة على جانبي الطريق وأخرج كل ما معه من نقود وأخذ يعدها ويفحصها ..

ة اظلمت عيناه وشحب وجهه وعاد يحصيها من جديد في اضطراب وقلق ...

ولكن عددها لم ينقص أو يزيد مليما واحدا على اثنين وستين قرشا .. وتذكر شيئا امتعضت له نفسه، فثروته الصغيرة كانت ستصير سبعة وسبعين قرشا لو لم يدفع في الصباح خمسة عشرة قرشا هي قيمة المخالفة الظالمة التي فرضها عليه القانون القاسي دون ما سبب سوى انه قد حدثت بينه وبين أحد جنود البوليس مشادة سببها أن الجندي أراد أن يشتري أقتين من الموز بأقل من الثمن الذي أشترى به عبدالعال.

وتركه الجندي وهو يسب ويلعن ويتوعد ويهدد، وبعد لحظات لمحه عبد العال - لمحه بعيني رأسه - وهو يتحدث مع أحد الشرطة المكلفين بمراقبة الباعة، ثم يتركه ويقف بعيدا.

ورأى عبد العال الشرطي يتجه اليه، ورأى زملاءه الباعة يحملون سلالهم على عجل ويسرعون بالفرار ..

وحين هم أن يحذوحذوهم وصل الشرطي الى مكانه وامسك به وببائع اخر عاقه ثقل بضاعته أن يلحق بزملائه الهاربين ..

وعبثا حاول عبد العال وزميله أن يتخلصا من قبضة الشرطي أو يسألانه السبب، فقد دفعهما في خشونة أمامه الى القسم.

وفي القسم أجبر عبد العال وزميله على أن يدفع كل منهما خمسة عشرة قرشا ..

وحين تجرأ عبد العال وروى للجاويش المختص قصته مع الجندي ظنا منه انها ستكون صك البراءة والخلاص، لم يشعر لدهشته الا ويد الجاويش الغليظة تهوى على وجهه في عنف ليكف عن الثرثرة ..

ودفع عبد العال المبلغ وخرج .. خرج وهو موقن أن كل ما سمعه ومايسمعه وما سوف يسمعه عن العدالة هراء ..

وهز عبد العال رأسه في أسى والنقود تنساب من بين أصابعه الى حجره، وساءل نفسه في حيرة: ماذا سيصنع وكيف يتدبر الامر، وبعد لحظات لن يتبقى في جيبه غير قرشين اثنين ... فالستون قرشا سيسلمها للمعلم حمدان ثمنا لبضاعته

هل يخبر المعلم حمدان بما حدث لعله يراف بحاله ويترك له جزءا من النقود يرده اليه مع ثمن الفاكهة التي سيأخذها منه في الصباح

ولكنه سرعان ما أقصى هذا الخاطر عن ذهنه، فقد تذكر أنه سبق أن حدث مثل هذا الامر ولم يفد من شكواه للمعلم حمدان سوى اللوم والتقريع ..

وتنهد في حسرة قبل أن يضع النقود في جيبه ويحمل سلته فوق رأسه ويمضي الى دكان المعلم حمدان حيث وجده جالسا على مقعده الطويل وكرشه الضخم ممتد أمامه يكسوه جلباب من الكشمير الثمين، ومبسم الشيشة بين شفتيه وهو يجذب أنفاسها في شراهة ونهم ..

ورفع المعلم حمدان وجهه حين رأى عبد العال مقبلا عليه وقال في بلادة ..

- كيف الحال يا عبده ؟

وقال عبد العال وهو يخرج النقود من جيبه ويعدها على المنضدة أمام المعلم :

- نحمده يامعلم ..

ونظر المعلم حمدان الى وجه عبد العال الشاحب وقال في عطف مصطنع خال من الاحساس :

- المدفع ضرب من ربع ساعة، انت مش صايم رمضان ..؟

وتنهد عبد العال في سخرية مريرة وهو يغادر الدكان :

- ما احنا طول عمرنا صايمين يا معلم ..

ومضى في طريقه وبؤسه قد أضاع شهيته للطعام وجثم على صدره كابوس ثقيل ..

ووصل في مسيره الى الزقاق المظلم الذي يقطن مع زوجته وطفله في أحد جحوره .. ومر به جمع من الصغار في ملابسهم الجديدة يحملون في أيديهم الفوانيس الملونة وهم ينشدون بأصواتهم الرقيقة: «حالوا يا حالوا .. اعطونا العادة»

وتوقف في مكانه فجأة وقد تذكر أمرا شحب له وجهه واضطربت أساريره ؟

تذكر انه وعد طفله سيد بأن يشتري له «فانوس رمضان» عند عودته في المساء أسوة بأطفال الحارة..

وها هو قد عاد .. ولكن بلا فانوس ..

ما أتعس حياته، وما أقسى القدر معه، فخمسة قروش أو في الكثير ستة تمكنه من شراء السعادة في شكل فانوس يقدمه الى طفله الوحيد الذي تبقى له بعد ثلاثة أطفال احتواهم التراب ضحية الاوبئة والامراض

والغذاء الفاسد والضنك الذى يفرى حياتهم فريا . ولم يطل تردده أو وقوفه فسرعان ما أقنع نفسه أن فى استطاعته أن يقنع سيد بالانتظار الى الغد ..

وعلى عتبة بيته استقبله سيد هاتفا فى لهفة :

– فين الفانوس يابا ؟..

وهمس الرجل وهو يضم طفله الى صدره فى حنان :

– بكره يا حبيبى أشترى لك واحد.. أحسن النهارده المحلات كلها قافلة ..

وقال سيد وقد بدأت الدموع تلتمع فى عينيه :

– لأ أنا عاوز الفانوس النهارده ..

وعاد الاب يقول فى توسل :

– لكن النهارده مفيش فلوس يا سيد ؟!

وتملص الطفل من بين ذراعيه ، ووقف على قيد خطوات من مكانه وهمس فى صوت يقطعه البكاء ..

– ماليش دعوة ، أنا عاوز الفانوس ده الوقت ..

وتبادل الرجل مع امرأته نظرة حائرة ، وهو يحس كأن أحشاءه تتمزق وكأن يدا قاسية تعتصر قلبه اعتصارا ..

واقترب من طفله وقد أوشك أن يشاركه بكاءه ، وربت على كتفه فى حنان وهو يعده فى غمغمة خافتة أن يكون الفانوس بين يديه بعد قليل ..

واستدار ومضى وقد أشاح بوجهه عن عيني امرأته وسمع وهو يخطو عتبة البيت صوت سيد وهو يوصيه فى فرحة وسذاجة قائلا :

– عاوزه يابا يكون فانوس ملون كبير أحسن من فانوس ابن أم عامر .. أنا مستنى ما تتأخرش يا با..

وأفاق الى نفسه بعد برهة فساءلها فى دهشة وقد توقف فى مسيره ..

– ولكن من أين له ثمن الفانوس ؟!

وامتدت يده دون وعى يتحسس بها القطعة الفضية ذات القرشين التى تربض كسيرة حزينة فى مخلفات جيبه الممزق ...

وانطلق فى طريقه على غير هدى وهو يمنى نفسه بأن القدر قد يحنو عليه وعلى طفله هذه المرة – هذه المرة فقط – فيهبه ثمن الفانوس بطريقة ما .. كأن يجد مثلا على الارض قطعة فضية من ذات الخمسة قروش ..

أو يحمل حقائب أحد الذاهبين الى القطار أو الخارجين من المحطة

وهل كثير على القدر شىء من هذا القبيل ؟!

ولكن الطريق طال وانقضى من الوقت كثير ، دون أن يلقى القدر بالخمسة قروش تحت قدميه أو يصادف فى طريقه من يحمل له حقائبه .. أو شيئا من هذا القبيل الذى ينتظره من القدر ..

وظل هكذا فى مسيره ذاهلا عما حوله ، حتى وجد نفسه وسط حى كبير طرقه واسعة مرصوفة تلتمع تحت ضياء القمر ، وتنتثر على جوانبها أشجار الجزورينا والصفصاف ..

وأوشك أن يعود أدراجه وهو يسائل نفسه فى حيرة، الى أين هو ذاهب !؟

حين لمح أمام أحد الدور طفلا صغيرا يكسوه الحرير ويجمله الترف ويتبعه صبى نوبى .. على جسده النحيل جلباب أبيض أوحى الى عبد العال أن صاحبه يعمل خادما عند أحد المنعمين من ساكنى القصور ..

وعبثا حاول عبد العال أن يغمض عينيه أو يشيح بوجهه ، فقد كانت نظراته اللاهثة مشدودة الى شىء يحمله الطفل فى يده ويؤرجحه بلا لذة أو اكتراث

كان الطفل يحمل فى يده فانوسا لم ير عبد العال الذى انقضى عهد طفولته وصباه وشبابه ورجولته .. لم ير عبد العال الذى اكتهل قبل الاوان ، فانوسا أجمل أو أروع من هذا الفانوس ..

واذا كان هذا شعوره ، وهو الذى ماتت فى قلبه فرحة الاطفال وفرحة الحياة، فماذا يكون شعور سيد حين يحتويه بين يديه البضتين وينظر الى لهب الشمعة وهو ينفث الضوء خلف قطع الزجاج الملونة التى تغلف الفانوس الجميل ..

لا ريب أن سيد سيبكى فرحا ولن تتسع الدنيا لسروره ..

ويفيق عبد العال من أفكاره كمن أيقظ من كابوس مخيف ، ويدوى فى أعماقه صوت كالرعد ..

« ماذا يا عبد العال ... أتريد أن تمد يدك الى شىء يملكه غيرك ، أنت الذى قضيت عمرك عفيفا شريفا، تأكل خبزك من عرق جبينك » ..

حذار يا عبد العال ، فانها السرقة .. السرقة بعينها .. وصرخة واحدة من الطفل او خادمه توقعك بين أيد لا ترحم.. واذ ذاك ستقضى ردحا مما تبقى من عمرك ضيفا على السجون لا فرق بينك وبين قاتل سفاح .. حتى ولو كان موضوع الجريمة .. فانوس ملون لا يساوى أكثر من عشرة قروش ..

البقية ص ٤٦

السلطة الخامسة

– ألا تكف عن القراءة . أليست لك زوجة لها حقوق وواجبات ..

– بربك ياعزيزتى دعينى (أستوعب) السلطة الرابعة !

– وما هذه السلطة الرابعة ؟

– ألا تعلمين ان فى كل دولة سلطات أربعا !

– بل هى سلطات ثلاث تعلمناها فى المدارس . التنفيذية والتشريعية والقضائية .

– والرابعة هى السلطة الصحافية

– وماذا تصنع الصحافة بجانب هذه السلطات الثلاث

– تصنع كثيرا جدا . النقد والتوجيه والتشجيع والارشاد والتعليم والتثقيف

– ومن أى باب من هذه الابواب تكون الصور الخليعة والروايات الماجنة والاكاذيب

– أما هذه ياعزيزتى فهى للترفيه !

– وهكذا ضاعت حقوقى كلها بين النقد والتوجيه والترفيه !

– أبدا . أبدا . حقوقك محفوظة على العين والراس

– طبعا . طبعا . بعد أن تنتهى من النقد والتوجيه والترفيه . وهيهات !

– لا تكونى (عصبية) سأنتهى من القراءة بعد ربع ساعة

– بل انت لا تنتهى أبدا . أنت لا تكلمنى فى اليوم بضع كلمات . انك تعتبر هذا البيت فندقا للاكل والنوم فقط !

– ماهذا الكلام الفارغ ! اننى أعاملك كأى زوج مستقيم محترم

– هذا صحيح .. تخرج مرتين فى اليوم – الى عملك كما تقول – تنفيذا لاوامر السلطة التنفيذية . وتحرم على الخروج وحدى بما لك من السلطة التشريعية . واذا طلبت منك نقودا تدعى ان نقودك نفدت وانك لا تريد أن تتعرض لبطش السلطة القضائية . أما أوقات يقظتك فى المنزل فتقضيها مع السلطة الصحافية .

– هاهاها .. أنت لطيفة جدا

– لم يعد يخدعنى هذا الكلام . اسمع ابتداء من اليوم ستعلم ان هناك سلطة خامسة هى سلطة المرأة ..

– ها ها ها . ان هذه السلطة الخامسة تذكرنى بالطابور الخامس ..

– الطابور الخامس للرجال والسلطة الخامسة للنساء ..

– أتنكرين ان أقوى أعضاء الطابور الخامس هم النساء ؟

– بل أعلم ان أكثر الخونة من الرجال وان المرأة لاتخون الا مضطرة .

– وكيف يضطرونها وهى أمهر منهم فى الكذب والخداع

– بل الرجل أكذب وألأم !

– ألم تسمعى رواية (الستات ما يعرفوش يكذبوا) ..

– لا تنسى ان مؤلفها رجل يحابى الرجال

– أيقول الرجل انه كان عند الخياطة وهو مع صديقاته فى السينما ..

– بل يقول يوميا انه يعود الى عمله بعد الظهر وهو مع أصدقائه فى المقهى!

– ان أكاذيب النساء مشهورة ..

– انها أكاذيب صغيرة يدفعهن اليها استبداد الرجل .

– كيف ذلك ؟

– ألا ترى ان أساطين السياسة فى العالم ومعظم الدجالين وجميع المزورين هم من الرجال !

– ذلك لان النساء لم ينزلن بعد الى الحياة العامة . فاذا نزلن فسترين منهن الاعجاز والابداع فى الكذب والخداع ..

– هذا غير صحيح . فقد نزلت النساء الى ميدان السياسة والحياة العامة فى أوروبا وأمريكا ولا يزال الرجال أكذب منهن .

– فكرى قليلا ألم تكن أول كذبة فى التاريخ لامرأة هى حواء !

– دفعها اليها ابليس ولابد أن يكون رجلا !

– يقولون انه ذهب اليها فى ثوب الحية وهى أنثى

– هذه خدعة أخرى من الرجل !

– انما نتكلم عن البشر . المعروف ان حواء خدعت آدم وكل مخدوع انما خدعته امرأة

– بل كل عبقرى دفعته الى العبقرية امرأة

– لان العبقرية تحتاج الى كثير من الكذب والدهاء .

– بل تحتاج الى كثير من الاخلاص والتضحية

– فلتكن سلطتكن الخامسة اذا هى سلطة الاخلاص والتضحية

– كان ذلك دأب النساء قبل أن يتعلمن ويعرفن حقوقهن

– أتعنين ان الجاهلة خير من المتعلمة ؟

– بل أعنى ان الجاهلة مسكينة مغلوبة على أمرها .

– فهى خير لنا اذا ..

– أترضى أنت أن تربى أولادك جاهلة ؟

– وماذا أصنع ما دامت المتعلمة جبارة متكبرة !

– بل هى مظلومة متظلمة!

– بل هى أنانية وظالمة !

– أعطونا حقنا وخذوا حقكم . لن نرضى بالضيم بعد اليوم ! سنطالب بجميع حقوقنا . وسنتدخل فى السلطات الاربع . وسنملأ الدولة بالموظفات والمشرعات والقاضيات والنائبات والسياسيات والصحفيات

– ستكون لنا الغلبة على كل حال فانكن لن تستطعن ترك البيوت جميعا

– أرأيت اذا ان كل شر أصاب النساء منكم أيها الرجال ..

– وكل خير أيضا

– أين هو هذا الخير ؟ اننا لا نرى غير الاثرة والاستبداد

– الرجال قوامون على النساء

– انكم تفسرونها هكذا : الرجال جلادون للنساء .. لا .. لا .. ان لنا حقوقا لابد من نوالها

– باعلان الحرب مثلا !

– فليكن .. سننغص عيشكم فى البيوت ..

– (ياخبر اسود) !

– لا تظننى أمزح . ابتداء من الان لن تقرأ فى حضورى ولن تخرج بعد الظهر الا معى .. ولن تنفق نقودك الا تحت اشرافى ..

– فاذا لم أفعل ؟

– أسافر الى أهلى

– مع السلامة ..

– أتطردنى .. أنت لا تحبنى .. أنت تكرهنى .. وتنفجر باكية

– أتبكين ياحبيبتى .. لم أكن أقصد اساءتك ... سأفعل كل ما يرضيك .. آمنت بالسلطة الخامسة .. آمنت بالسلطة الخامسة !!

فؤاد السيد خليل

أباجورات منوعة

هل فكرت يوماياسيدتي في تأثير الاضاءة على شكل المنزل وفي نفوس أفراد الاسرة ؟ انها كما تعلمين من الاهمية بمكان لذا وجب الاهتمام بها ومحاولة تجميلها بشتى الطرق والاساليب

ولكن نود قبل أن نصف لك عمل أي أباجور من هذه الاباجورات الجميلة ، أن ننبهك الى مبدأ هو على جانب عظيم من الاهمية ألا وهو انسجام لون قماش الاباجور مع باقي أثاث المنزل . فاللون الاحمر الفاقع مثلا يتنافر مع اللون الاخضر . في حين أن البني ينسجم مع الاصفر أو الاخضر ويجب أن تعلمي أيضا انه لا يمكن الاتكال على أباجور واحد لاضاءة غرفة متسعة بأكملها . والاصل في استعمال الاباجورات اضاءة ركن من الغرفة بالقرب من مقعد وثير بحيث يستطيع الجالس عليه أن يقرأ أو يشتغل دون الحاجة الى اضاءة الغرفة كلها .. ولسنا في حاجة الى القول من جهة أخرى أن الضوء الذي يبعث به الاباجور مريح للنظر لانه لا ينعكس على العين مباشرة .

واليك طريقة مبسطة لعمل بعض أنواع الاباجورات :

فالمصباح رقم ١ محلى بأباجور مكشكش ذي لون ذهبي عليه قطعتان على شكل ضفيرة من اللون الازرق

أما القاعدة العليا فبطنيها بقماش ابيض ليضاعف من قوة الاضاءة ثم هاتي قطعة من الحرير الرفيع يكون نسيجها مستقيما وكشكشيها وخيطيها بالقاعدة على ان تكون الكشكشة من الخارج ثم ضعي عليها هذه الحلية في شكل الضفيرة وهي تصنع على طريقة « الجانس » أي الحشو بالصوف وتجدينه مبينا بايضاح في الرسم الذي أمامك

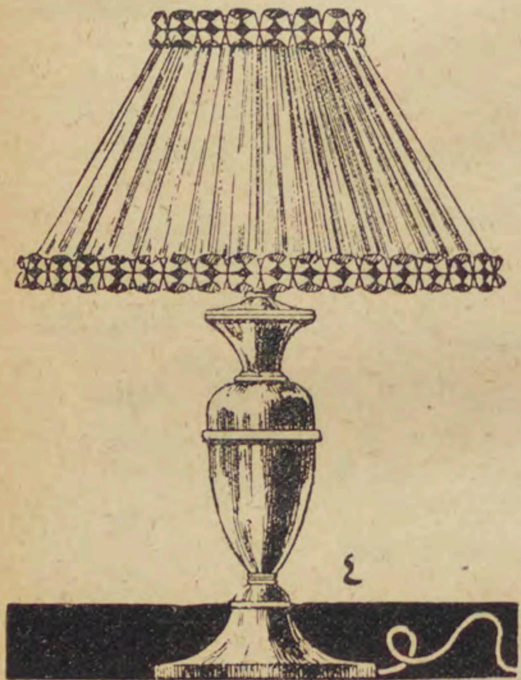
المصباح رقم ٢ من التفتاه الزرقاء على أن تكون نسبة عرض القماش الى القاعدة العليا كما هو مبين في الرسم ثم ضعي في أسفل الاباجور قطعة نبيذية بالورب وحليه بشريط ذهبي كما هو مبين في الرسم



المصباح رقم ٣ بسيط للغاية . فهو مصنوع من قطعة مطرزة برسومات جميلة كالازهار والعصافير وبالغرز البسيطة التي تعرفينها كغرزة الفرع والحشو مثلا . ويمكنك اضافة ترتر أو خرز تضعينه في قلب الزهرة أو في عين العصفور ولا تنسي يا سيدتي أن توفقي بين لون الشريط والخيوط ولون القماش ..

المصباح رقم ٤ بسيط للغاية . فهو مصنوع من قطعة حرير مكشكشة لونها وردي فاتح .

نصيحة : لا تستعملي الالوان القاتمة التي تقلل من الضوء ، اختاري الوردي والذهبي والازرق والاخضر الفاتح فكل هذه الالوان تساعد على تقوية الاضاءة .



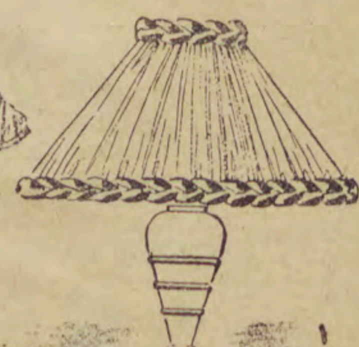
٤



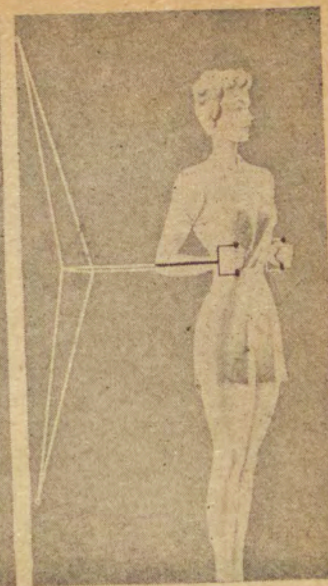
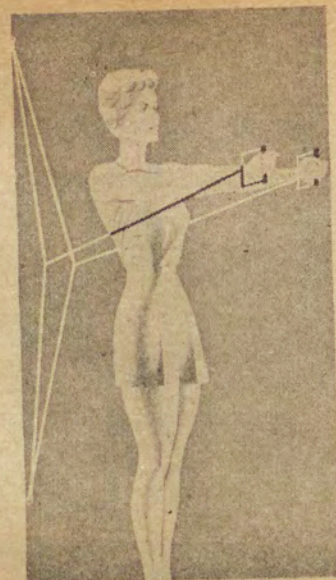
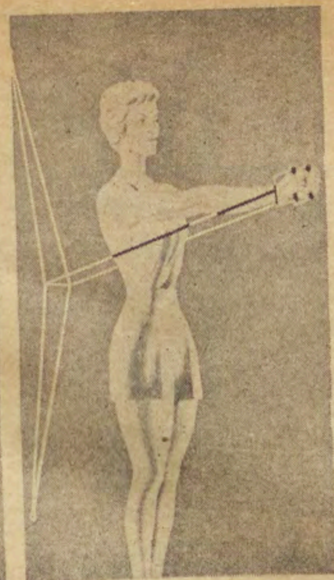
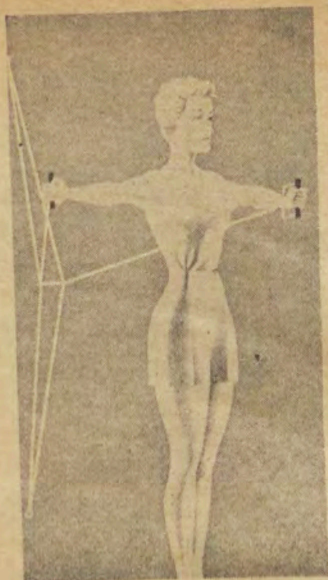
٣



٢



١

التمرين الاول :

قفى معتدلة وأديرى ظهرك للحائط · ضمى الساقين ووازى القدمين · امسكى مقبض الجهاز بكل من يديك · امددى يديك الى الجانبين على امتداد الكتفين · انفخى صدرك هاتى يديك الآن أمام صدرك بدون أن تثنى الكوع · عودى ببطء الى وضعك الاول · كررى هذه العملية خمس عشرة مرة ·

التمرين الثاني :

قفى معتدلة وأديرى ظهرك للحائط · ضمى الساقين ووازى القدمين · امسكى مقبض الجهاز بكل من يديك · امدديهما أمامك على امتداد الكتفين · قومى بحركة ثنى الذراعين ببطء بحيث تمسين الحصر تحت الصدر · عودى الى وضعك الاول ببطء ومع ابداء حركة مقاومة · وأعيدى الكرة خمس عشرة مرة ·

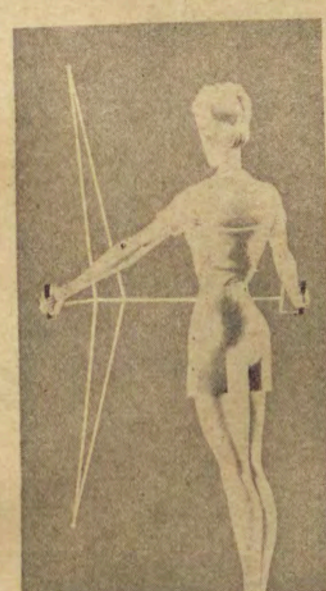
قوى عضلات صدرك

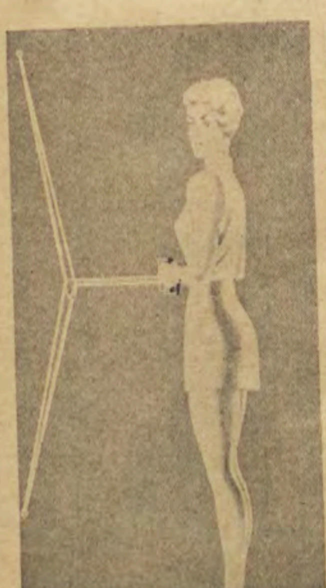
التمرين الثالث :

قفى معتدلة ووجهك للحائط مع مد الذراعين الى الامام ويداك فى مستوى ارتفاع الردفين ممسكتان بقبضتى الجهاز هاتى الذراعين الى الخلف ببطء مع الاحتفاظ باليدين فى نفس مستوى ارتفاع الردفين الى أن يشد الحبل المطاطى الى أقصى ما يمكن · يجب أن يظل الصدر ساكنا والرأس مستقيما · كررى هذا التمرين عشر مرات ·

التمرين الرابع :

قفى معتدلة ووجهك للحائط · اشددى بقوة بأحدى قبضاتك مع فرد الذراع أقصى ما يمكن على امتداد الكتف بينما تثنين الذراع الآخر ثنيا خفيفا مع ارخاء الحبل · مع هذه الحركة يجب ثنى الحصر نحو الذراع الممتد بدون تحريك الحصر والحوض · كررى هذه العملية عشرين مرة لكل جهة · ·



اتيكيت الموائد

رجل	سيدة	رجل	سيدة	رجل	سيدة	رجل	أكبر السيدات مركزاً أو سناً
ربة المنزل							رب المنزل
أكبر الرجال مركزا	سيدة	رجل	رجل	سيدة	رجل	سيدة	رجل

عند ما يجتمع الضيوف ينبغى على سيدة المنزل أو سيده أن يعرف كل رجل بالسيدة التى سيصحبها ويعرفه بها .

وعندما يعلن عن ميعاد تناول الطعام يجب على رب المنزل أن يصحب أكبر السيدات أهمية أو أكبرهن سنا

ثم يدعو الباقى بايمائة بسيطة ليتبعونه جميعا والسيدات المتزوجات عادة يتقدمن غير المتزوجات الاكبر سنا ثم ما يليهن وهكذا ثم يتقدم هو الجميع ليعرفهم المكان وعلى سيدة المنزل ان تنتظر الى النهاية حتى تطمئن على ضيوفها جميعا ويصحبها عادة أكبر الرجال مركزا أو سنا

يجب أن يراعى ان حجم المائدة يتلاءم وعدد الضيوف حتى لا يتضايقون ويراعى ان يكون الضيف فى حيز حوالى ٦٠ سنتيمتر تقريبا وتنتظم الحفلة بحيث يتساوى عدد النساء مع عدد الرجال

يتوقف نجاح الحفلة على لياقة ربة المنزل وذكائها بحيث تراعى ان كل رفيقين ينسجمان

على ربة المنزل أن تجلس فى رأس المائدة وعلى الرجل الذى صاحبها أن يجلس على يمينها ثم يجلس على يسارها الذى يليه بجوار السيدة التى صحبها .

وفى الجهة المقابلة يجلس رب المنزل وعلى يمينه السيدة التى صحبها ويجلس على يساره الرجل الذى يليه من حيث الرتبة أو السن الخ .

عند الجلوس على المائدة

عندما تجلسين على المائدة اخلعى قفازك وضعى الفوطه على رجلك

يراعى شرب الشوربة من جانب الملعقة وبدون صوت مطلقا

اذا أعطتك سيدة المنزل طبقا لتأخذى منه ما تريدين فلا تمرريه على الاخرين بل ضعيه مكانه على المائدة .

عند شرب الشوربة احذرى ان تملئى الطبق لحافته أو تأخذى مقدارا بسيطا جدا فكلاهما عيب

فى أكل الفواكه ذات النوى ضعى النوى فى الملعقة ثم الى الطبق

اياك ان تأخذى من الطبق دون التأكد بما يحتويه فربما لا يعجبك فتقعى فى خطأ تركه فى الطبق وهذا لا يليق سلى الخادم عن النوع حتى تتجنبى ذلك ولا تتكلمى والطعام فى فمك

كونى متأكدة أنك تطيقين حرارة الطعام والا اضطررت لتناوله ساخنا جدا فتؤذين معدتك

من أكبر العيوب عمل صوت مسموع أثناء الاكل أو الشرب

عادة يوضع كوب لغسيل الاصابع بعد أكل الحلوى فاغسلى أطراف أصابعك ثم جففيها بالفوطة للخادم أن يترك غرفة المائدة والحلوى على المائدة

ويشرب الجميع القهوة على المائدة ثم يترك الرجال وحدهم فترة قصيرة ليتكلموا فيما يعنيهم من سياسة وغيرها وعلى سيدة المنزل حينئذ أن تشير الى أكبر السيدات مركزا ثم تقوم ويتبعها السيدات جميعا الى الصالون .



بريد بنت النيل



عايدة لبيب بالقاهرة :

لم تذكرى لنا طول قامتك ولا سنك لكى نعرف ان كنت قصيرة حقا ام لا .

ح.ح. :

انت مصابة بضعف من الممكن علاجه بالتغذية والرياضة البدنية الخفيفة وعدم ارهاق الجسم بالاعمال الذهنية . يجب عليك ان ترتاحى راحة تامة وتتبعى نظاما غذائيا وعلاجا خاصا يضعه لك طبيبك . ونحن واثقون من ان صحتك لن تلبث ان تتحسن بعد مضى وقت قصير .

سيدة بالاسكندرية :

كان يجب عليك ان تلبسى حزاما بعد الولادة . وعلى اى حال فان التمرينات الرياضية التى تمارسينها سوف تزيل هذا البطن .

الانسة دولت احمد سليمان :

مشطى شعرك كل يوم لمدة خمس دقائق ودلكى منابته بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع او بصفار بيضة ثم اغسليه جيدا بالماء الفاتر والصابون كررى هذه العملية ثلاث مرات فى الاسبوع .

حائرة ى.ف. مصطفى :

اكبر الظن انك صغيرة السن يا انستى . لا تكثرى من التفكير فى هذه المسألة ولا تكونى مندفعة . تروى فيما تفعلين ولا تقدمى على اى عمل دون مفاتحة ولى امرك .

اقبال صالح :

يبدو لنا من خطابك انك مصابة بفقر دم وننصحك بتعاطى المقويات على يد اخصائى كما ننصحك بعرض حالتك على اخصائى فى امراض النساء

انعام محمد الظاهر :

١) لا ننصحك بفرد شعرك بالطرق الصناعية لانها تضعفه وتجعله قابلا للسقوط . ونحن ننصحك بتسريحه يوميا قبل النوم بزيت البرافين او زيت الزيتون النقى وتضفيره وربطه جيدا الى الصباح وهكذا ٢) يمكنك ان تتمرنى على التفصيل بمفردك وذلك بأن تبدئى تفصيل اقمشة رخيصة فاذا نجحت انتقلت الى تفصيل فساتين التواليت وغيرها من التى تكون فى حاجة الى خبرة ومهارة . ونحن ننصحك ايضا بالالتحاق بأحد معاهد التفصيل لتكملى تدريبك فيه .

انسة س.م.م القاهرة :

«جلد الوزة» يعالج بمرهم حامض الساليسيليك وفيتامين ا او بأشعة اكس عند اخصائى .

انسة م.ب.ح. الدقى :

استعملى صبغة اليود حتى يقشر الجلد . وبعد التقشير استعملى مرهم بوريك يوميا .

انسة نادية بغداد :

المسام المتسعة تعالج بمحلول ٢٠/٠ كبريت فى محلول مكلامينا دهان للانف ثلاث مرات يوميا . وخذى خلاصة المبيض .

ا.م القاهرة :

حب الشباب اذا لم يشف بالطرق السهلة فعالجيه بأشعة اكس فهو لا شك علاج ناجح فى ٩٠٪ من الظروف .

س.ح.س. السكاكينى :

اكزيما الثدى لا تعالج بالمراسلة لاختلاف ظواهرها . اقصدى اخصائيا بدون تردد .

س.ع. بالمنشية :

التهاب الشفة من الروج امر معروف . حاولى تجربة اصناف اخرى من مختلف الانواع حتى تعرفى الروج المناسب .

واخطر شىء ان تتعرضى للشمس مع الروج . استشيرى طبيبك مرة اخرى .

انسة بالقاهرة س.ن. :

لقصر الشعر اسباب كثيرة منها ضعف الجسم العام وقشرة الرأس وضعف البصيلات واكبر الظن ان قصر شعرك يرجع للسبب الاول . ونحن ننصحك بالتغذية واخذ حقن تقوية بعد عرض نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية .

فاطمة عباس حلمى باسيوط :

يجب ان تحاولى ازالة السمنة التى تشكين منها وذلك بالمشى والالعاب الرياضية والامتناع عن اكل الحلوى والنشويات والمواد الدسمة . فان زالت سمنتك استغنيت عن استعمال الكورسيه . .

سميرة محمد صقر :

يغلب على الظن انك تشكين من حمو النيل فى الظهر . عالجيه ببودرة اينوتيول . وللعرق الكثير استعملى سائل خلات الشبه ١/١٠ مكمدات اربع مرات يوميا .

قارئة بالقناطر :

١) ليس هناك علاج لهذه البقعة الا اعادة دهنها باللسترو . ٢) يجب ان تعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية لاننا مع الاسف لا نستطيع ان نشخص ما اصابك على الورق .

ن.ا.ع. :

لم نسمع بعد بهذه الحقن التى تتكلمين عنها . وفى استطاعتك ان تطيلى قامتك عدة سنتيمترات بممارسة الالعاب الرياضية كالسباحة واللعب على العقلة والمتوازيين تحت اشراف مدرب . والمشى مع فرد الصدر ورفع الرأس الى اعلى .

ه.ك. بالقاهرة :

حسنا فعلت عندما فكرت فى استشارتنا . ان تلك العقدة النفسية التى تتحدثين عنها هى غير موجودة عندك فى الواقع لانك تعرفين سببها ونحن لا ننصح بالالتجاء الى العقاقير المنومة لانها تضعف القلب ومفعولها مؤقت . بل نشير عليك بأن تطردى هذه الافكار وتبتعدى عن العزلة وتشغلى نفسك بعمل ذهنى او جسمانى يحول بينك وبين تلك الهواجس التى تنتابك . اكتبى لنا من ان لآخر لنطمئن عليك .

ميمى محمود بالمنيا :

١) يجب ان تصارحى والدك بشعورك نحو هذا الشخص .واتركيه يتصرف التصرف المناسب . ٢) لا شك ان صديقتك تشكو من حب الشباب . اوصيها بعدم لمس هذه الحبوب بيديها والامتناع عن اكل الحوادق والشوكولاتة .

الانسة نادية محمود :

نهنئك بقرب زواجك ونفيدك بان الكتاب الذى تسألين عنه موجود فى المكاتب الكبيرة بالاسكندرية .

ن.ا.م. بالفيوم

١) لم تقولى لنا عن وزنك ولا عن طول قامتك لنعرف ان كنت حقا نحيفة ام لا ٢) ان بروز العظم الذى تشكو منه اختك لا علاج له الا السمنة .

ز.ح.ع. شبرا :

نحن لا نهمل الخطابات التى ترد الينا من قارئاتنا ونرد عليها بترتيب وصولها . اما عن سبب تقصف الشعر فهو البرمانانت وضعف منابته . دلكى منابت شعرك بصفار بيضة ثم اغسليه جيدا بالماء الفاتر والصابون ومشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق .

لا تعرضى ذراعيك ووجهك وساقيك للشمس واذا عرضتها فليكن بعد دهنها بالزيت الواقى وهو يباع فى جميع الصيدليات ومحال بيع ادوات الزينة .

حائرة فى مرض ح.ع بمصر الجديدة

اتبعى العلاج الذى وصفه لك طبيبك الى ان تشفى تماما

انسة بقنا :

١) يجب ان تعرضى نفسك على اخصائى فى امراض النساء . ٢) وزنك طبيعى ويمكنك ازالة بطنك بممارسة التمرينات الرياضية التى نشرناها فى اعدادنا السابقة . اما مسألة الم مصارينك فلا بد ان

تسألى عنها طبيبا باطنيا . ٣) مشطى شعرك يوميا لمدة خمس دقائق بعد النهوض من النوم وقبل الذهاب اليه . وافيدينا بالنتيجة بعد شهرين .

الهام احمد :

ادلكى شعرك جيدا بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم اغسليه بعد نصف ساعة او ساعة بماء دافىء وصابون . مشطى شعرك يوميا لمدة خمس دقائق . ٢) لقد شرحنا عمل كفتة البطاطس فى احد اعدادنا . فعودى الى مجموعة بنت النيل . ٣) مارسى الالعاب الرياضية بدون عنف . اكثرى من تناول المواد المغذية كاللحم والبطاطس والارز ابتعدى عن العزلة واكثرى من التريض فى الهواء الطلق .

عايدة عبد اللطيف ابو الوفا :

اقرئى لطه حسين والعقاد . طالعى المجلات الادبية . اما عن الكتب الفرنسية فنرجو ان ترسلى لنا اسمك وعنوانك لنبعث لك بقائمة بها فى خطاب خاص . واننا نشكرك شكرا جزيلا . على شدة اهتمامك ببنت النيل ونرجو لك كل توفيق.

حسين ابراهيم :

عملية الترقيع غالية جدا ولا تنجح دائما . والذى يقوم بهذه العملية هو الدكتور ليفى لنز بالقاهرة .

ع.ح حائرة فى الحياة بالظاهر :

لا تيأسى من حالتك فالحياة كلها كفاح واجتهاد . ادرسى الى ان تحصلى على شهادة الابتدائية ثم تعلمى فن التمريض فى مستشفى القصر العينى . ولا تخشى ابدا من الرسوب فى الامتحان فان منهج الابتدائية سهل ولا يحتاج الى كبير عناء .

كريمة السيد منتصر طنطا :

من الغريب ان تشكى من طول رموشك وتطلبى منا علاجا لتقصيرها لا تعبثى بها يا انستى واتركيها فان الرموش الطويلة تكحل العينين وتزيدهما جمالا .

فوزية مصطفى الخشاب .

١) يفضلون عدم شرب المثلجات فى الفترة التى تسألين عنها . ٢) الاوكسجين لا يزيل الشعر بل يجعل لونه اصفرا . ٣) يجب عرض ساق والدتك على اخصائى وعدم اهمالها.

انسة ا.م. حمدى :

دلكى حاجبيك يوميا بزيت الخروع ثم اغسليهما بالماء الفاتر والصابون . والحواجب الضعيفة لا تحتاج الى كل هذا الخوف والذعر خاصة وان الموضة فى وقتنا تخفيفها لا تقويتها .

امال قارئة حائرة :

١) ادهنى وجهك بمحلول قابض للمسام . ٢) هذه مسألة تافهة ولا يصح ان تشغل بالك . ٣) يبدولى من كتابتك انك متحدثة من الدرجة الاولى وان ما ينقصك هى الجرأة .

كامليا الاسكندرية :

١) البسى نظارات سوداء واغسلى عينيك بماء البوريك الدافىء قبل النوم . ٢) جربى تدليك منابت الشعر بصفار بيضة مع غسله جيدا بالماء الفاتر والصابون . ٣) تزول اثار حب الشباب مع الوقت .

عفاف فهمى الميهى :

١) صينية القرع العسلى سبق شرحها فى عدد رقم ٣ — ٢) اما الطلب الثانى فسوف نجيبه قريبا ان شاء الله .

انستان حائرتان فائزة وهدى :

يحسن ان تقوم كل منكما بعملها على انفراد وعلى الوجه الاكمل ولا داعى لضرورة الزمالة وكثرة الكلام اثناء العمل فى العيادة ولتكن كل اخباركما بعد الانتهاء من العمل وفى خارج العيادة . فسوف لا يجد الباشتمرجى بعد ذلك ما يوشى به الى الدكتور .



فانوس رمضان

بقية المنشور على ص ٣٩

وتمتم عبد العال من بين أسنانه ،وما زالت نظراته الى الفانوس فى يد الطفل « ولكن لابد من فانوس .. فسيد ينتظر .. »

وسمع من داخله صوتا حانيا عطوفا يهمس اليه فى رقة :

– لا تخش شيئا ياعبد العال ، فالطريق خال لا صوت فيه ولا حركة ، وهذا الطفل المترف فى غنى عن الفانوس .. ولنفرض انه سقط من يده وتحطم ، فسيشترى له أبوه أو أمه واحدا غيره .. وحتى عشرة اذا شاء ..

هيا يا عبد العال ، لا تتردد.. قفزة واحدةوينتهى كل شىء .. لا تضيع الوقت فسيد ينتظر ..

وكان الطفل وخادمه قد اقتربا من مكان عبد العال حتى لم تعد تفصله عنهما غير خطوة أو بعضها ..

ودون وعى – وفى مثل لمح البصر – امتدت يد عبد العال واختطفت الفانوس من يد الطفل .. وأسرع يعبر الطريق كمن يطارده ألف شيطان ..

فى تلك اللحظة .. وفى تلك اللحظة بالذات ، برزت من أحد المنحنيات سيارة مسرعة صدمته وطوت حياته تحت عجلاتها ..

وتحطم الفانوس الجميل، وتناثرت قطع الزجاج الملونة على أرض الطريق..لتسجل مع ينابيع الدم التى بدأت تتفجر من الجسد الممزق ، منظرا سريعا قصيرا .. فى مسرحية الحياة ...

فؤاد القصاص



انتاج ليڤر


لن تكون إجازتك ممتعة
إلاّ مع
بيبسى كولا
QUALITY
PEPSI-COLA
QUANTITY
لذيذة
كبيرة
بيبسى كولا
١½ قرش





وردالنيل

احسن صابون معطر

انتاج شركة الملح والصودا المصرية

سجل تجارى رقم ٩٦٥ اسكندرية